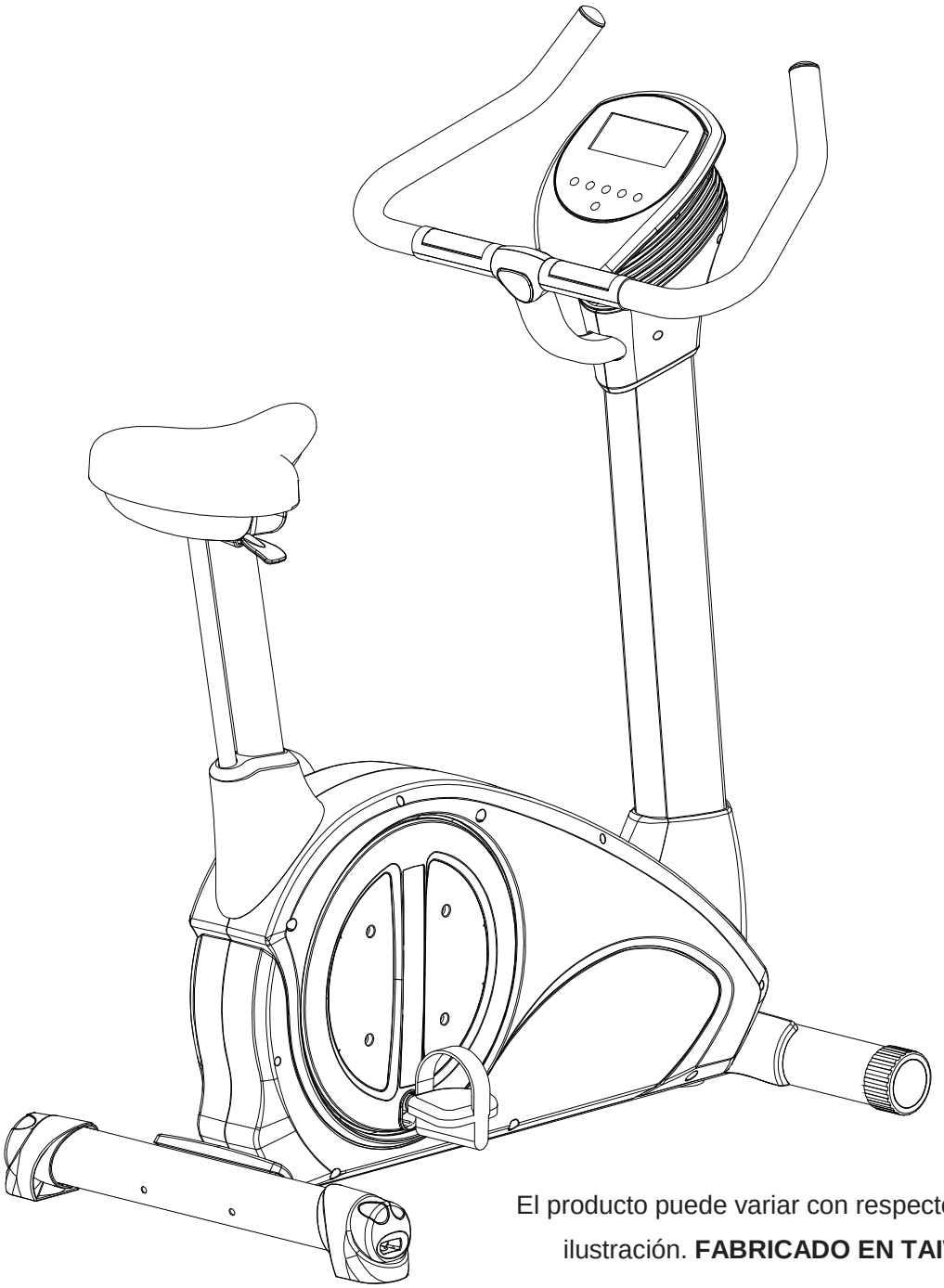
MANUAL DEL PROPIETARIO

UM-3296

UPRIGHT BIKE



El producto puede variar con respecto a la ilustración. **FABRICADO EN TAIWAN**

El ejercicio físico puede presentar riesgos para la salud. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios con esta máquina.

Si se siente débil o tiene mareos, deje de usar la máquina. Si la máquina está mal ensamblada o se utiliza incorrectamente se pueden producir lesiones corporales graves. El incumplimiento de las instrucciones puede ocasionar lesiones corporales graves.

Utilice la máquina lejos del alcance de los niños y animales domésticos. Asegúrese siempre de que los pernos y tuercas estén bien ajustados antes de cada utilización. Respete todas las consignas de seguridad de este manual.

ATENCIÓN: ESTE PRODUCTO SOPORTA UN PESO MÁXIMO DE 136KG/300LB

CONSIGNAS DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de sufrir lesiones graves, lea las siguientes consignas de seguridad antes de utilizar la BICICLETA VERTICAL.

1. Lea todas las advertencias que figuran en la máquina.
2. Lea este manual del usuario con atención antes de utilizar la máquina. Asegúrese de que esté bien ensamblada y que las piezas estén bien ajustadas antes de la utilización.
3. Le recomendamos que le ayude otra persona en el ensamblado de este producto.
4. Mantenga la máquina lejos del alcance de los niños y animales domésticos. No permita que los niños o animales jueguen con la máquina o la utilicen. Utilice la máquina lejos del alcance de los niños y animales domésticos.
5. Se recomienda colocar la máquina de ejercicio sobre una alfombra adaptada.
6. Instale y utilice la máquina en una superficie plana y sólida. No coloque la máquina en una alfombra que no esté fija al suelo, o en una superficie irregular.
7. Antes de utilizar la máquina, verifique que no haya ningún componente gastado o flojo.
8. Ajuste cualquier parte floja o reemplace las partes gastadas antes de utilizar la máquina**.**
9. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios físicos. Si en algún momento durante el ejercicio se siente débil, tiene mareos o siente algún dolor, deténgase y consulte a su médico.
10. Siga las recomendaciones de su médico para adaptar su programa de entrenamiento en forma personal.
11. Escoja siempre las sesiones de entrenamiento más adaptadas a su físico y su flexibilidad. Conozca sus límites y respételos durante el entrenamiento. Utilice el sentido común cuando haga ejercicios.
12. Antes de utilizar el producto, consulte a su médico para que le realice un examen físico completo.
13. No use ropa amplia o con partes colgantes cuando utilice la máquina.
14. Nunca se ejercite descalzo o con calcetines: siempre use calzado adecuado, como zapatos deportivos, para correr o para caminar.
15. Tenga cuidado para no perder el equilibrio cuando utilice la máquina, cuando se suba o se baje, y cuando la ensamble, para no caerse y sufrir heridas graves.
16. Apoye los pies con firmeza en los pedales y en una posición estable durante su sesión de ejercicio.
17. La máquina no es apta para personas que pesen más de 300 libras /136 kg.
18. La máquina debe ser utilizada por una persona a la vez.
19. La máquina está destinada a un uso semi-comercial, comercial ligero o doméstico.
20. Mantenimiento: Reemplace de inmediato cualquier pieza defectuosa y/o deje de utilizar la máquina hasta que esté completamente reparada.
21. Asegúrese de tener suficiente espacio para acceder a la máquina y pasar por alrededor de ella. Deje al menos 1 metro de distancia entre la máquina y cualquier obstáculo.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico para saber si necesita hacerse un examen físico completo. Esto es especialmente importante si usted tiene más de 35 años, si nunca se ha ejercitado, si está embarazada o si sufre de una enfermedad cualquiera.

LEA Y RESPETE LAS CONSIGNAS DE SEGURIDAD. EL INCUMPLIMIENTO DE ESTAS CONSIGNAS PUEDE OCASIONAR LESIONES CORPORALES GRAVES.

PIEZAS

Abra la caja en un lugar despejado. Verifique la **lista de piezas** que se indica a continuación para asegurarse de que todas las piezas estén presentes y en buen estado. No deseche las cajas y embalajes hasta que haya terminado el proceso de ensamblado. Se incluyen las herramientas de ensamblado y el kit de material a utilizar para el ensamblado.

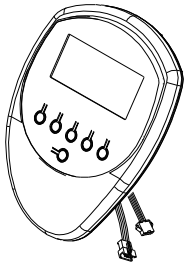
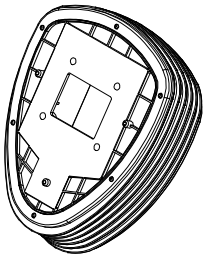
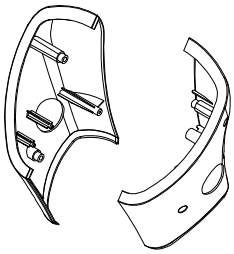
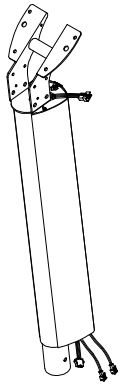
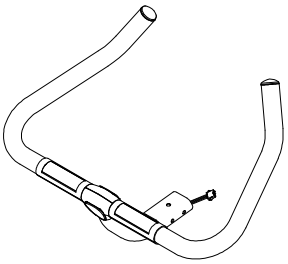
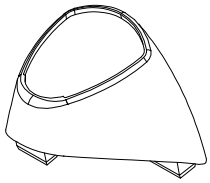
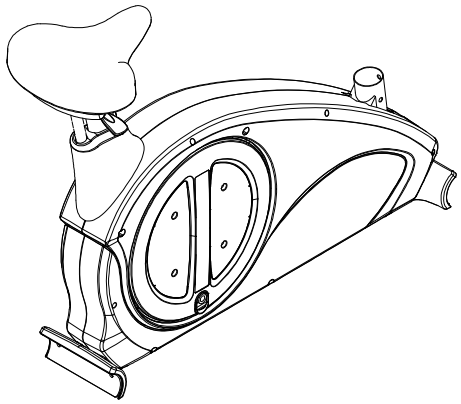
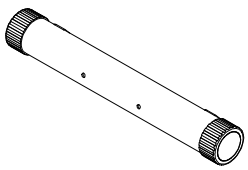
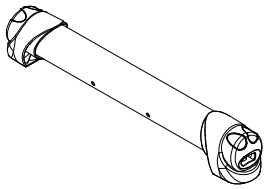
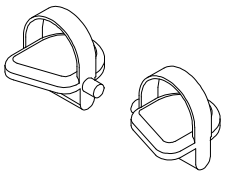
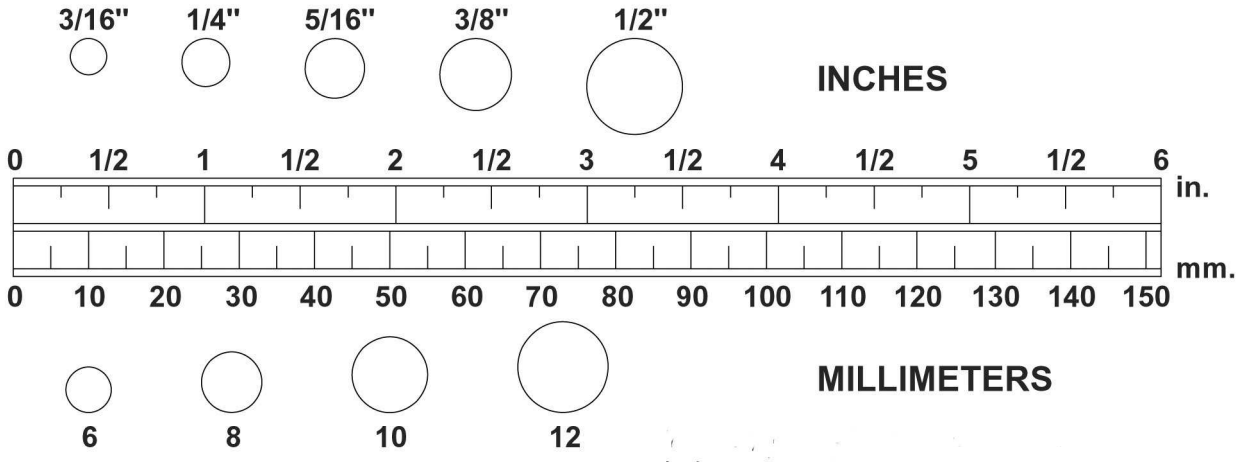
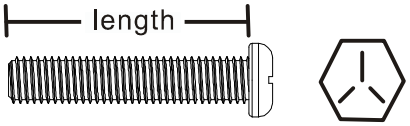
<table>
<tr><th>Cubierta superior de la consola</th><th>Cubierta inferior de la consola</th><th>Tubo de unión de la consola</th><th>Poste vertical</th></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td><td>  </td><td>  </td></tr>
<tr><th>Manillar frontal</th><th>Tubo de unión vertical</th><th colspan="2">Estructura principal</th></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td><td colspan="2">  </td></tr>
<tr><th>Estabilizador frontal</th><th>Estabilizador trasero</th><th>Pedal</th><th></th></tr>
<tr><td>  </td><td>  </td><td>  </td><td></td></tr>
</table>

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DEL MATERIAL

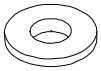
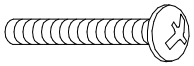
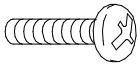
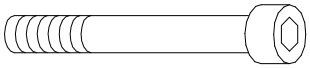
Abra la caja en un lugar despejado. Consulte la **lista del material**. Esta tabla sirve para ayudarle a identificar el material durante el ensamblado. Coloque las arandelas, el extremo de los pernos o de los tornillos sobre los círculos para verificar el diámetro. Utilice la pequeña regla para medir la longitud de los pernos y tornillos. No deseche las cajas y embalajes hasta que haya terminado el proceso de ensamblaje.



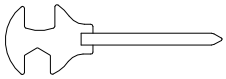
NOTA: La longitud de todos los pernos y tornillos, excepto los modelos de cabeza plana, se mide desde la parte inferior de la cabeza hasta el extremo del perno o tornillo. Los tornillos y pernos de cabeza plana se miden desde la parte superior de la cabeza hasta el extremo del perno o tornillo.



Después de desembalar la máquina, abra la bolsa de quincallería y asegúrese de que los siguientes elementos estén presentes. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden venir preensambladas para facilitar el transporte. Si no encuentra alguna pieza en la bolsa de quincallería, fíjese si está preensamblada.**

	No. de parte y descripción	**Cant.**
	65 Arandela de seguridad (M8)	9
	66 Arandela (8x16x2.0t)	9
	72 Tornillo de cabeza plana (M5xp0.8x25mm)	4
	73 Tornillo de cabeza redonda (M5xp0.8x15mm)	4
	81 Perno de cabeza hueca (M6xp1.0x15mm) 82 Perno de cabeza hueca (M8xp1.25x16mm) 83 Perno de cabeza hueca (M8xp1.25x45mm) 84 Perno de cabeza hueca (M8xp1.25x90mm)	4 4 1 4

SE INCLUYEN LAS SIGUIENTES HERRAMIENTAS PARA EL ENSAMBLADO:



LLAVE MÚLTIPLE CON DESTORNILLADOR PHILLIPS (13 & 15mm)

LLAVE ALLEN (5 & 6 mm)

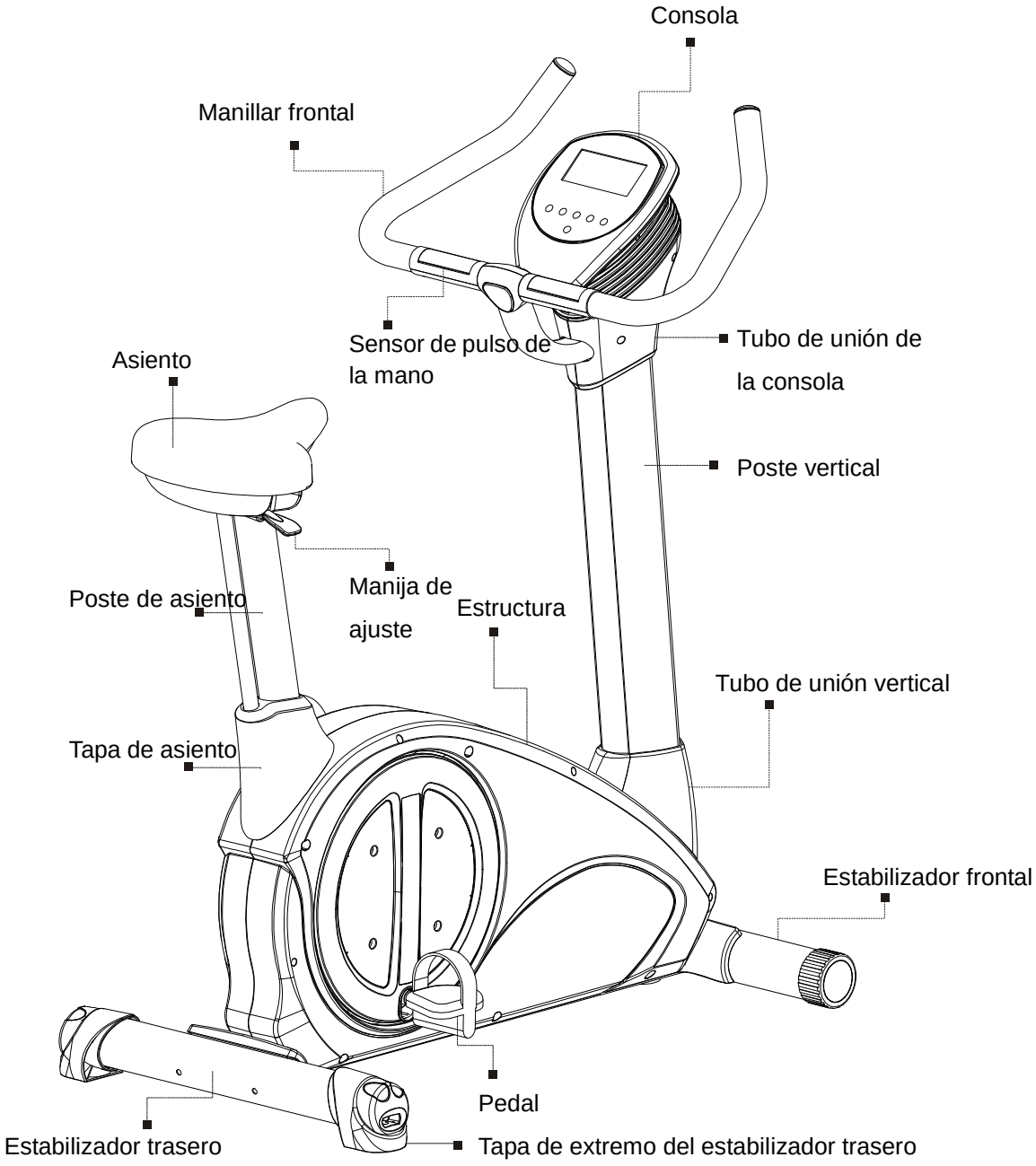
Antes de comenzar

Gracias por haber escogido la **BICICLETA VERTICAL**. Estamos muy orgullosos de fabricar este producto de calidad, y esperamos que le brinde horas de ejercicio físico para mejorar su bienestar y su aspecto físico, y que le permita aprovechar mejor la vida.

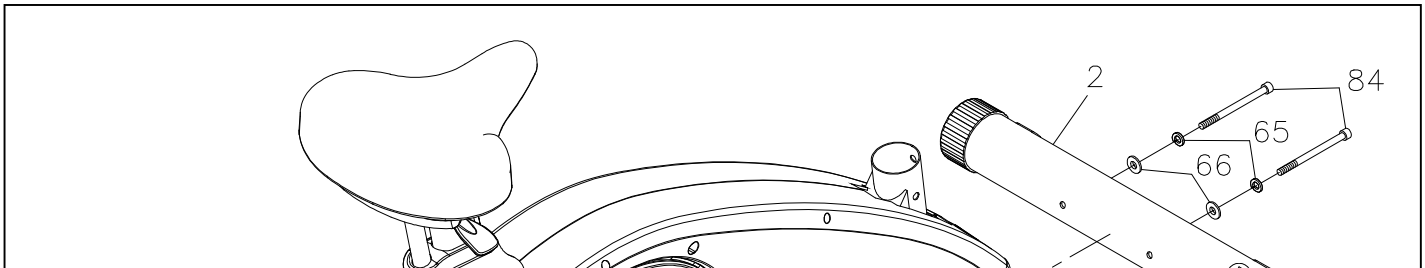
Pues sí, está demostrado que un programa de ejercicio físico regular puede mejorar su salud física y mental.

A menudo, nuestro modo de vida activo nos deja poco tiempo libre y no tenemos ocasión de hacer ejercicio. Esta **máquina** constituye un método simple de práctica para pasar a la ofensiva y ponerse en forma adoptando un modo de vida que le hará sentir más feliz y con mejor salud.

Antes de seguir leyendo, examine el dibujo de abajo para familiarizarse con las piezas. Lea este manual con atención antes de utilizar **la máquina**.



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO



PASO 1 – Ensamblado de los estabilizadores

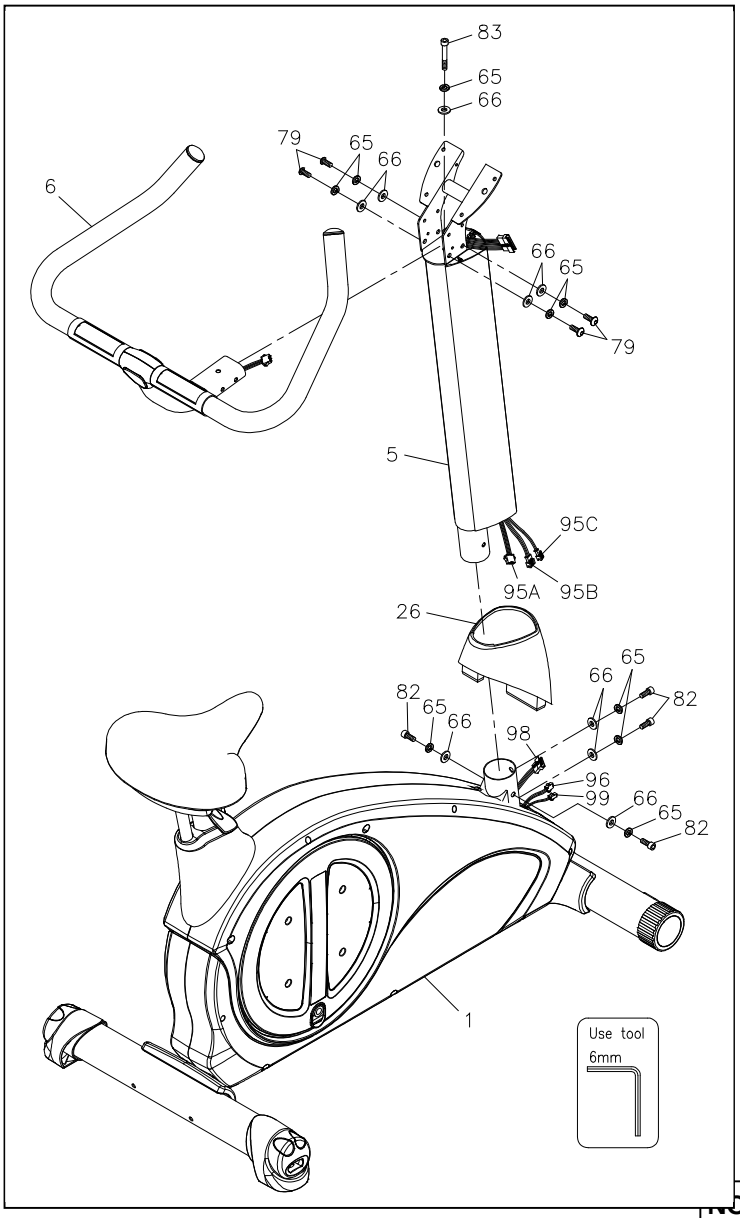
a. Identifique la dirección correcta del **Estabilizador frontal (2)**, hay una calcomanía con una “R” (right) del lado derecho del **Estabilizador frontal (2)**

b. Una el **Estabilizador frontal (2)** con la **Estructura principal (1)** y fíjelo con dos **Arandelas de seguridad (M8)(65)**, dos **Arandelas (8x16x2.0t)(66)** y dos **Pernos de cabeza hueca (M8xp1.25x90mm)(84)**

> **NOTA:** “Consejo: primero coloque los tornillos y pernos sobre las piezas antes de ensamblarlos y ajustarlos”. Para ensamblar el **Estabilizador delantero (2)** sobre la **Estructura principal (1)** con más eficacia y facilidad, le sugerimos que fije dos **Arandelas de seguridad (M8)(65)**, dos **Arandelas (8 x 16 x 2,0t) (66)** y dos **pernos de cabeza hueca (M8 x p1,25 x 90 mm) (84)** en el **Estabilizador delantero (2)** y en la **Estructura principal (1)** antes de ajustar todo. ****No ajuste los pernos antes de asegurarse de haber colocado todos los pernos en todos los orificios del Estabilizador delantero y de la Estructura principal****

c. Ajuste bien dos **Arandelas de seguridad (M8)(65)**, dos **Arandelas (8x16x2.0t)(66)** y dos **Pernos de cabeza hueca (M8xp1.25x90mm)(84)** para unir el **Estabilizador frontal (2)** a la **Estructura principal (1)**

d. Siga el PASO b. Para unir el **Estabilizador trasero (3)** a la **Estructura principal (1)** con dos **Arandelas de seguridad (M8)(65)**, dos **Arandelas (8x16x2.0t)(66)** y dos **Pernos de cabeza hueca (M8xp1.25x90mm)(84).**



PASO 2 – Poste vertical

a. Deslice el **Tubo de unión vertical (26)** por el **Poste vertical (5)** **Tenga cuidado de no enganchar los cables**

b. Una el **Poste vertical (5)** a la **Estructura principal (1)** con cuatro **Arandelas (8x16x2.0t)(66)**, cuatro **Arandelas de seguridad (M8)(65)**, cuatro **Pernos de cabeza hueca (M8xp1.25x16mm)(82)**

NOTA: Primero coloque los tornillos y pernos en las partes antes de ajustarlos <u>No ajuste los pernos hasta estar seguro de que las 4 Arandelas, Arandelas de seguridad y Pernos encajan bien en los orificios del poste vertical y de la estructura principal**</u>**

Ajuste cuatro **Arandelas (8x16x2.0t)(66)**, cuatro **Arandelas de seguridad (M8)(65)**, y cuatro **Pernos de cabeza hueca (M8xp1.25x16mm)(82)** para unir el **poste vertical (5)** a la **Estructura principal (1).**

c. Conecte el **Cable de conexión trasero (95A)** al **Cable del motor (98). Tenga cuidado de no enganchar los cables.**

d. Conecte el **Cable de conexión trasero (95B)** con el **Cable de conexión del adaptador (96). Tenga cuidado de no enganchar los cables**

e. Conecte el **Cable de conexión trasero (95C)** con el **Cable del sensor (99). Tenga cuidado de no enganchar los cables**

NOTA: Después de conectar los cables, jale suavemente ambos extremos para asegurarse de que estén bien conectados.

f. Deslice el **Tubo de unión vertical (26)** hacia abajo, hasta que llegue a la **Estructura principal (1).**

PASO 3 – Ensamblado del manillar frontal

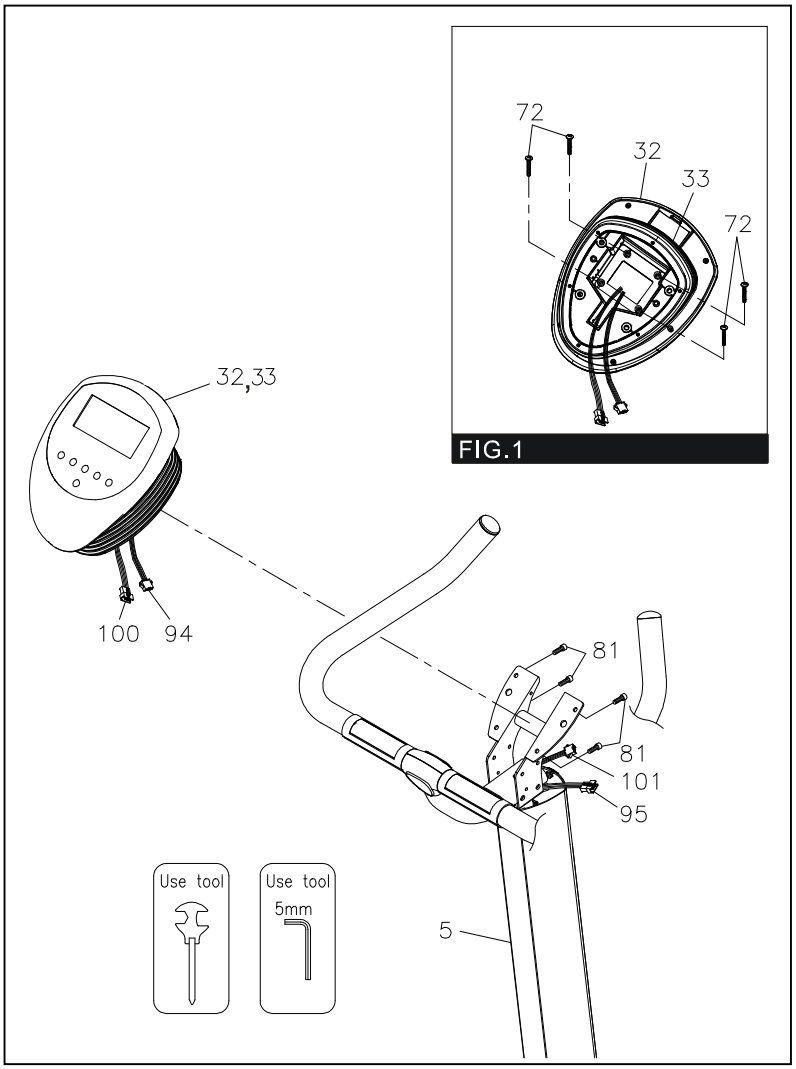
a. Quite cuatro **Arandelas (8x16x2.0t)(66)**, cuatro **Arandelas de seguridad (M8)(65)** y cuatro **Pernos de cabeza abombada (M8xp1.25x16mm)(79)** del costado del **Manillar frontal (6)**

b. Coloque el **manillar frontal (6)** en el **Poste vertical (5)** y asegúrelo con cinco **Arandelas (8x16x2.0t)(66)**, cinco **Arandelas de seguridad (M8)(65)**, cinco **Pernos de cabeza abombada (M8xp1.25x16mm)(79)** y un **Perno de cabeza hueca (M8xp1.25x45mm)(83)** **NOTA:** Una **Arandela (8x16x2.0t)(66)**, una **Arandela de seguridad (M8)(65)**, y un **Perno de cabeza hueca (M8xp1.25x45mm)(83)** vienen guardados en la bolsa de quincallería.

NOTA: "Consejo: **primero coloque los tornillos y pernos en las partes a ensamblar antes de ajustarlos**" **<u>**No ajuste los pernos a menos que esté seguro de que todos encajan perfectamente en los orificios del Manillar frontal y del Poste vertical**</u>**

c. Fije bien cinco **Arandelas (8x16x2.0t)(66)**, cinco **Arandelas de seguridad (M8)(65)**, cuatro **Pernos de cabeza abombada (M8xp1.25x16mm)(79)** y un **Perno de cabeza hueca (M8xp1.25x45mm)(83)** para unir el **Manillar frontal (6)** a la **Estructura principal (1)**

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO



PASO 4 – Ensamblado de la consola

a. Fíjese en la **FIG.1** para unir la **Cubierta inferior de la consola (33)** con la **Cubierta superior de la consola (32)** y fíjela con cuatro **Tornillos de cabeza plana (M5xp0.8x25mm)(72)**

b. Coloque y fije la **Consola (32, 33)** sobre la placa de hierro del **Poste vertical (5)** usando cuatro **Pernos de cabeza hueca (M6xp1.0x15mm)(81).**

> **NOTA:** "consejo: **Primero coloque los tornillos y pernos en la estructura antes de ajustarlos**"
> ****No ajuste los pernos hasta que esté seguro de que todos encajan perfectamente en los orificios de la Consola y del Poste vertical****

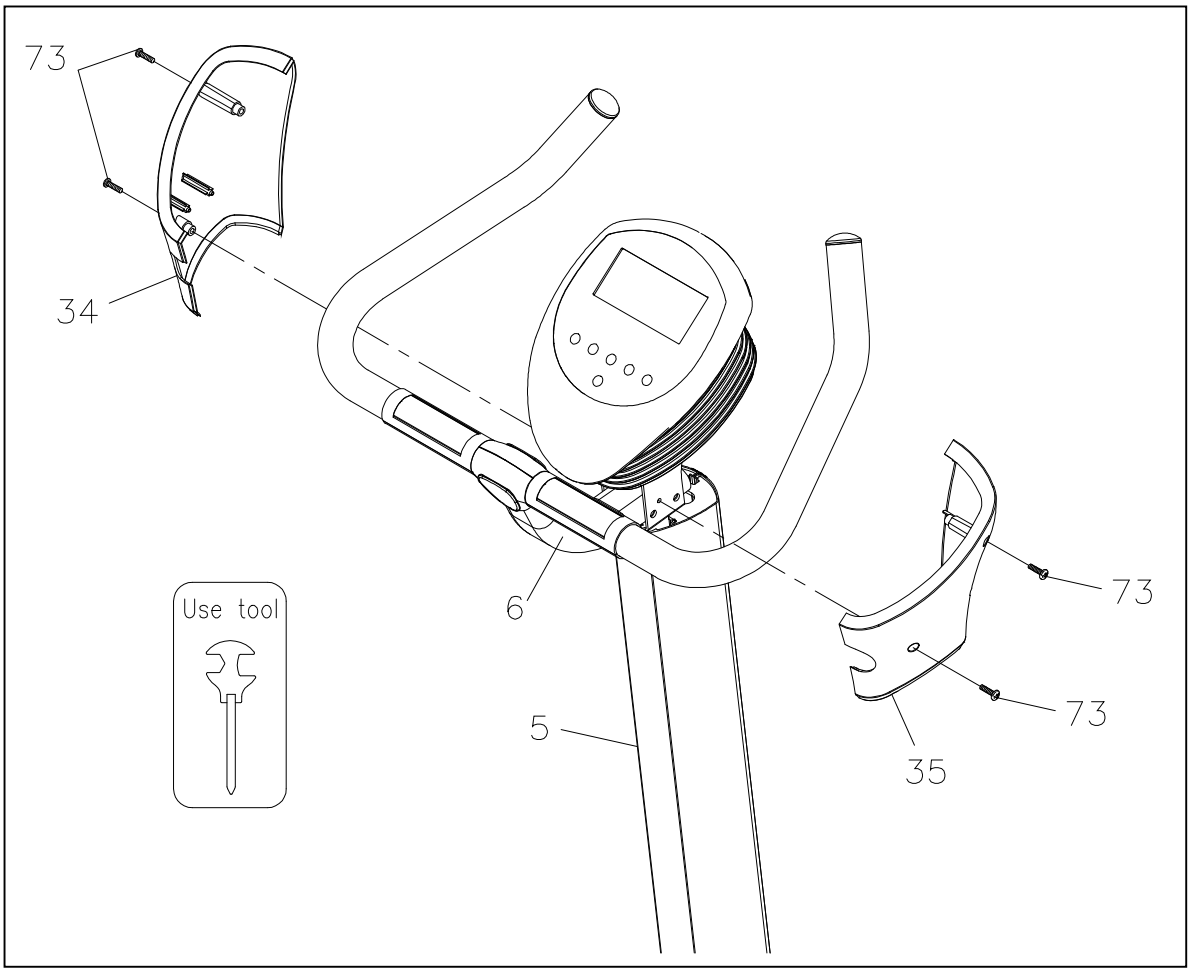
c. Fije bien cuatro **Pernos de cabeza hueca (M6xp1.0x15mm)(81)** para unir la **Consola (32,33)** al **Poste vertical (5).**

d. Conecte el **Cable de conexión delantero (94)** con el **Cable de conexión trasero (95). Tenga cuidado de no enganchar los cables**

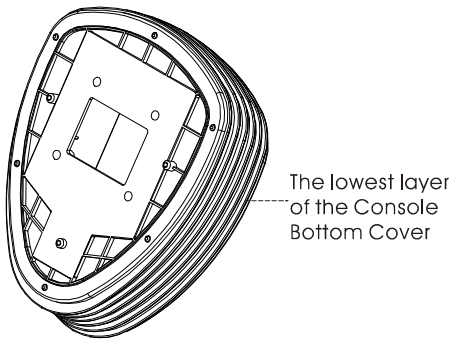
e. Conecte el **Cable delantero del sensor de pulso (100)** con el **Cable trasero del sensor de pulso (101). Tenga cuidado de no enganchar los cables**

> **NOTA:** Después de conectar los cables, jale suavemente ambos extremos para verificar y asegurarse de que estén bien conectados.

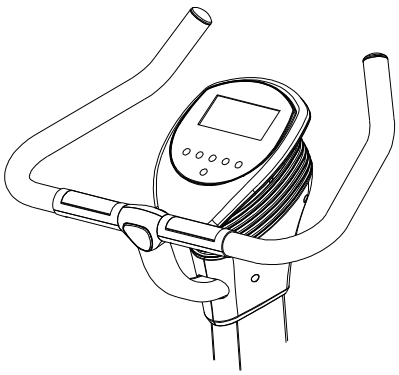
Instrucciones de ensamblado



PASO 5 – Ensamblado del tubo de unión de la consola



a. **Coloque** el **Tubo de unión de la consola (35)** a la derecha del **Poste vertical (5)** **NOTA:** Asegúrese de que **el tubo de unión derecho de la consola (35)** cubra el lado derecho de **Poste vertical (5)**, la capa inferior de la **Cubierta de botones de la consola (33)** y el lado derecho del **Manillar frontal (6)** como se muestra en la figura de la izquierda.

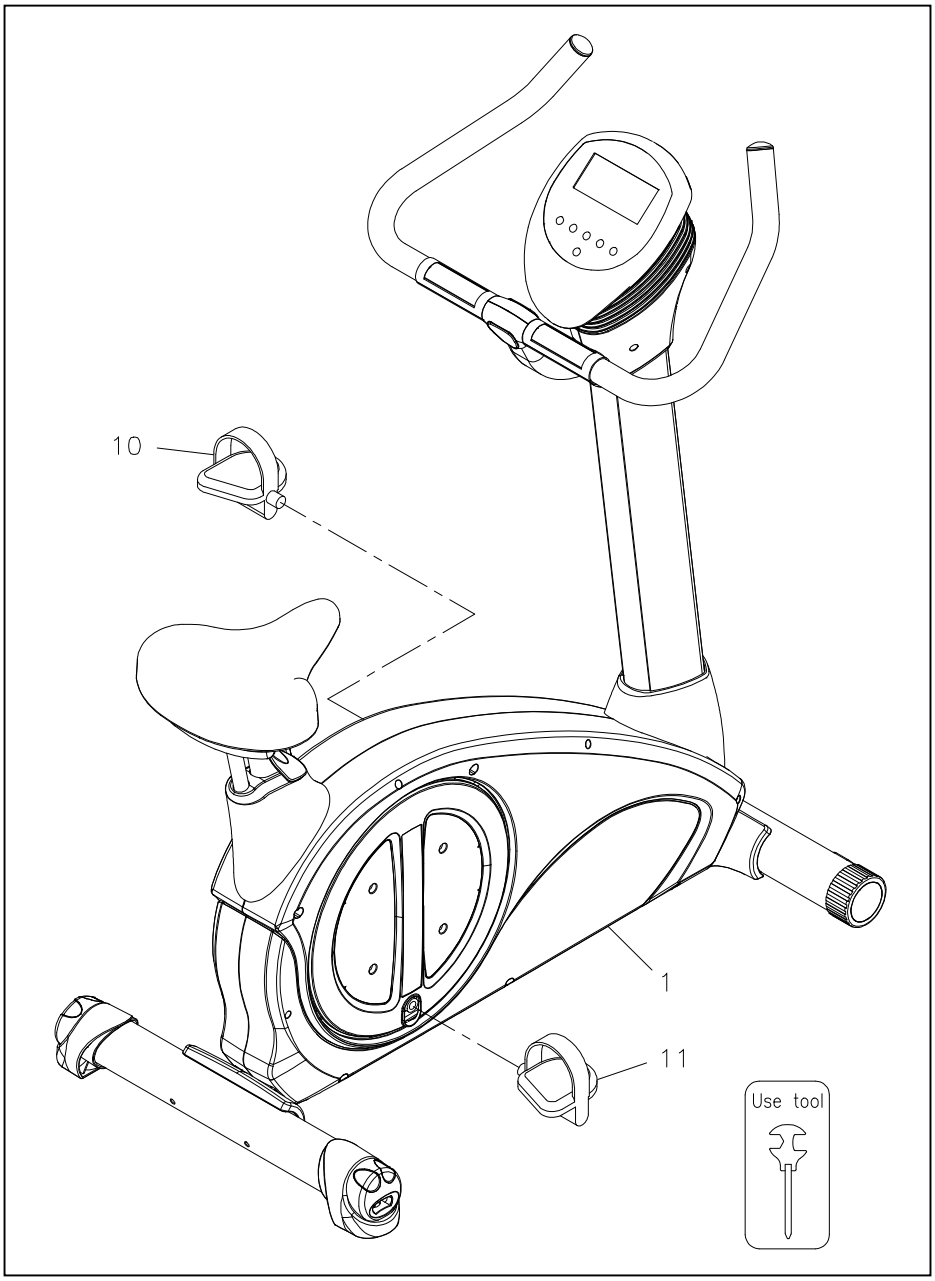


b. Luego ajuste el **Tubo derecho de la consola (35)** en el **Poste vertical (5)** con dos **Tornillos de cabeza redonda (M5xp0.8x15mm)(73)**

c. Repita este proceso del lado izquierdo para colocar el **Tubo izquierdo de la consola (34)** en el lado izquierdo del **Poste vertical (5)** **NOTA:** Asegúrese de que el **Tubo izquierdo de la consola (34)** cubra el lado izquierdo del **Poste vertical (5)**, la capa inferior de la **Cubierta de botones de la consola (33)** y el lado izquierdo del **Manillar frontal (6)** como muestra la ilustración de la

izquierda.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO



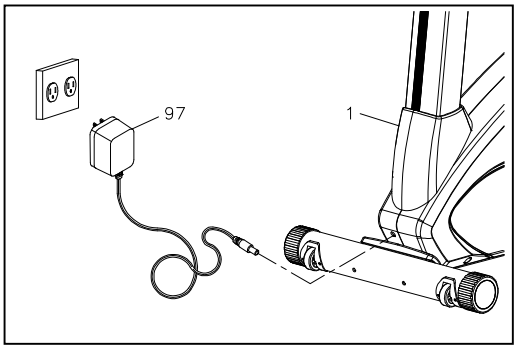
PASO 6 – Ensamblado de los pedales

a. Enrosque el **Pedal derecho (11)** en el cigüeñal derecho de la **Estructura principal (1)**. Ajuste con firmeza el **Pedal derecho (11) en el sentido de las agujas del reloj** dentro del cigüeñal derecho. **Ajuste el pedal lo más posible.**

b. Enrosque el **Pedal izquierdo (10)** en el cigüeñal izquierdo de la **Estructura principal (1)**. Ajuste con firmeza el **Pedal izquierdo (10) en sentido contrario a las agujas del reloj** dentro del cigüeñal. **Ajuste el pedal lo más posible.**

c. Termine el ensamblado, y asegúrese de que todas las partes estén bien ajustadas antes de usar la máquina.

PASO 7 – Adaptador AC



a. Conecte el **Adaptador (97)** con el conector ubicado en la parte de atrás de la **Estructura principal (1)**

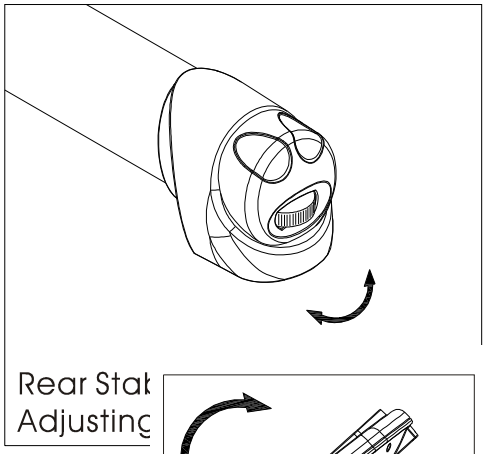
b. Enchufe el **Adaptador (97)** en la toma eléctrica para encender la consola

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

CÓMO AJUSTAR LAS TAPAS DE EXTREMO DEL ESTABILIZADOR TRASERO

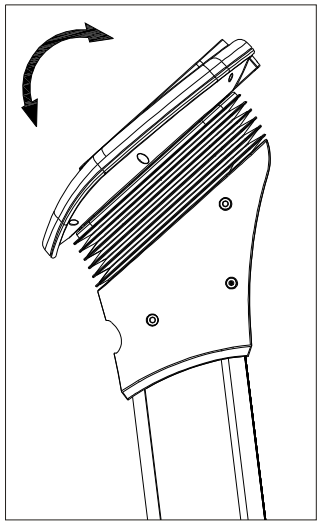
a. Después de colocar la máquina en el lugar donde se va a utilizar, verifique que quede estable.

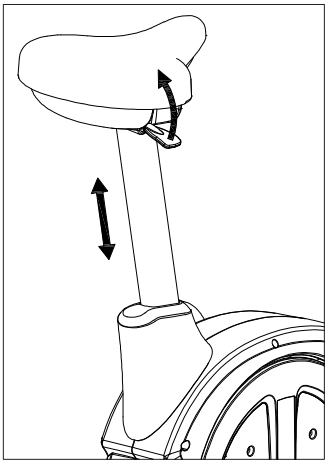
b. Si alguna de las **Tapas de extremo (21)** en la parte posterior del **Estabilizador trasero (3)** provoca un leve movimiento, nivele la máquina rotando una o ambas **Tapas de extremo (21)** en sentido horario o antihorario hasta que la máquina quede fija en el suelo.



CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DE LA CONSOLA

Para obtener el mejor ángulo para la consola, se sugiere utilizar ambas manos para sostener el extremo superior e inferior de la consola y ajustar suavemente el ángulo de la consola en la posición adecuada





CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO

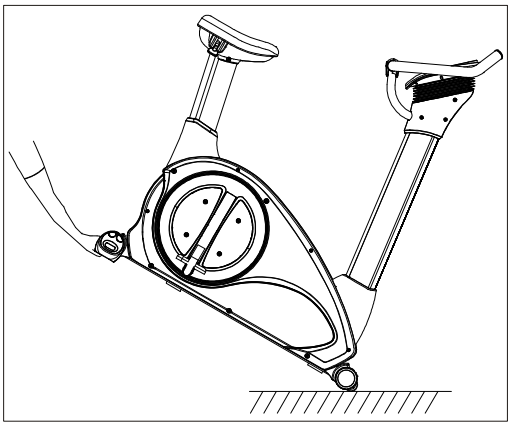
a. Jale la **manija de ajuste (25)** hacia arriba para ajustar la altura del asiento

b. Una vez ajustado en su posición adecuada, suelte la **manija (25)** hasta oír un “clic”

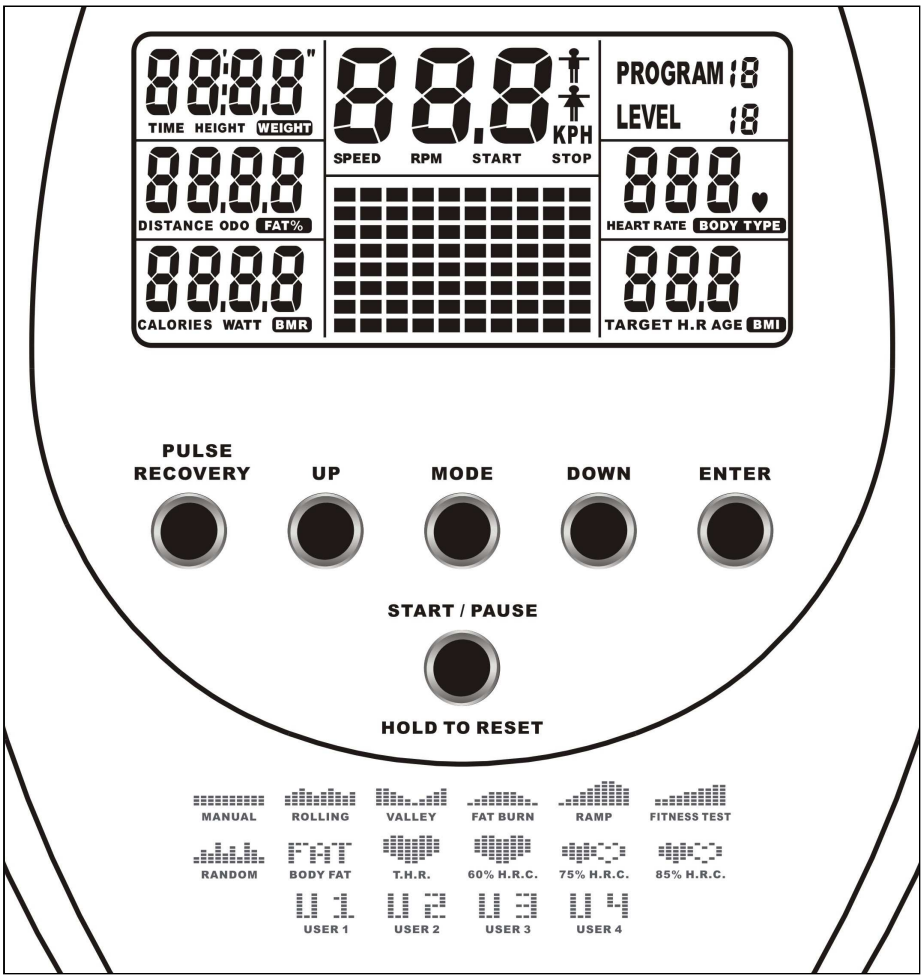
CÓMO TRANSPORTAR LA MÁQUINA CON SEGURIDAD

Sostenga el **Estabilizador trasero (3)** hacia arriba con ambas manos y arrastre la máquina hasta el lugar deseado con cuidado

- Asegúrese de que el suelo esté nivelado



INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA



- **D**edique algunos minutos a examinar la disposición de la consola. A continuación encontrará una descripción de todas las características y funciones de la consola.
- **L**e aconsejamos que utilice la consola para variar sus sesiones de entrenamiento y concentrarse en sus objetivos. La consola puede convertirse en una fuente de motivación importante y ayudarle a seguir adelante.

Encendido

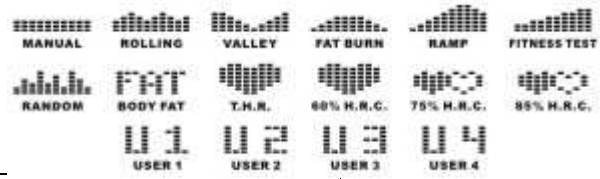
a. Asegúrese de que el adaptador de la máquina esté correctamente enchufado en la toma eléctrica.

b. Pedalee o pulse una tecla para activar la consola. La pantalla de la consola se enciende y emite una señal sonora corta, que indica que está lista para usar.

Apagado

La consola se apaga automáticamente después de 4 minutos de inactividad.

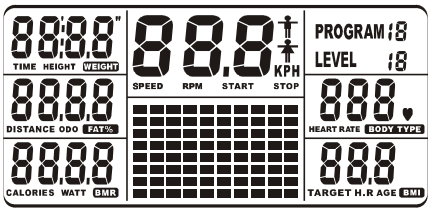
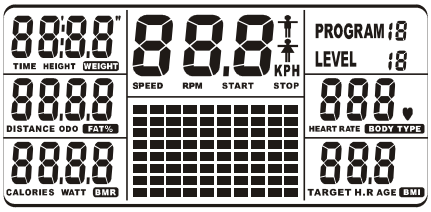
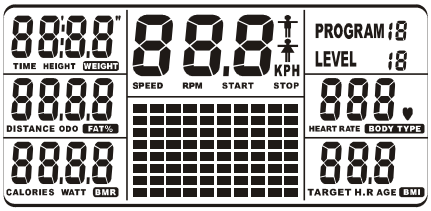
Lista de programas



P1 PROG. MANUAL (MANUAL)	P2 PROG. ONDULACIONES (ROLLING)	P3 PROG. VALLE (VALLEY)	P4 PROG. QUEMAR GRASAS (FAT BURN)
P5 PROG. RAMPA (RAMP)	P6 PROG. APTITUD FÍSICA (FITNESS TEST)	P7 PROG. ALEATORIO (RANDOM)	P8 PROG. GRASA CORPORAL (BODY FAT)
P9 PROG. FC A ALCANZAR (TARGET H.R.)	P10 PROG. 60 % CFC (60 % HRC).	P11 PROG. 75 % CFC (75 % HRC).	P12 PROG. 85 % CFC (85% HRC).
P13 PROG. MODO USUARIO 1 (USER 1)	P14 PROG. MODO USUARIO 2 (USER 2)	P15 PROG. MODO USUARIO 3 (USER 3)	P16 PROG. MODO USUARIO 4 (USER 4)

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: BOTONES

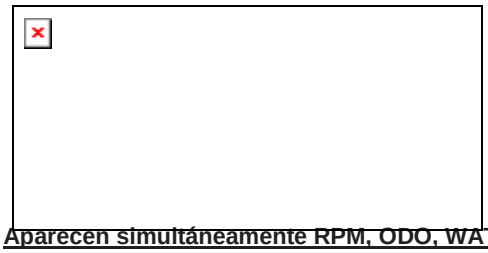
Botones de la consola

START / PAUSE **HOLD TO RESET**	a. Pulse **START/PAUSE** (ENCENDIDO/PAUSA) para comenzar el ejercicio. b. Vuelva a pulsar **START/PAUSE** para detener y pausar todas las funciones durante su programa de ejercicio. Todos los datos de la pantalla quedan fijos. c. Vuelva a pulsar **START/PAUSE** para volver al programa. Todos los datos visualizados vuelven a evolucionar hasta el final del programa. a. Función **HOLD TO RESET** (MANTENGA APRETADO PARA VOLVER A CERO): mantenga apretado el botón **START/PAUSE**; todos los datos vuelven a 0 y la consola vuelve al estado « encendido ».
ENTER 	Pulse **ENTER** para confirmar la función del programa (**PROGRAM, TIME (duración), HEIGHT (altura), WEIGHT (peso), DISTANCE (distancia), CALORIES (calorías), AGE (edad), GENDER (sexo), TARGET H.R. (FC a alcanzar)** y **TORQUE/RESISTANCE LEVEL (nivel de resistencia/torsión en cada intervalo de tiempo**). 
UP 	Pulse **UP** (arriba) para aumentar el valor de la función del programa (**PROGRAM, TIME (duración), HEIGHT (altura), WEIGHT (peso), DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER (sexo), TARGET H.R. (FC a alcanzar)** y **TORQUE/RESISTANCE LEVEL (nivel de resistencia/torsión en cada intervalo de tiempo**). 
DOWN 	Pulse **DOWN** (abajo) para disminuir el valor de la función del programa (**PROGRAM, TIME (duración), HEIGHT (altura), WEIGHT (peso), DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER (sexo), TARGET H.R. (FC a alcanzar)** y **TORQUE/RESISTANCE LEVEL (nivel de resistencia/torsión en cada intervalo de tiempo**). 

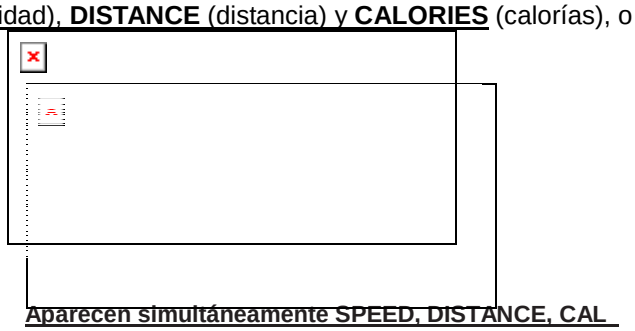
INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: BOTONES

MODE

Durante una sesión de entrenamiento (después de pulsar **START/PAUSE**), el usuario puede pulsar **MODE** para seleccionar **SPEED** (velocidad), **DISTANCE** (distancia) y **CALORIES** (calorías), o **RPM**, **ODO (velocímetro)** y **WATT**



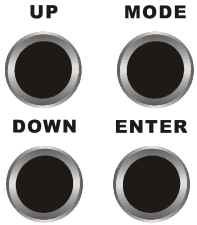
Aparecen simultáneamente RPM, ODO, WATT



Aparecen simultáneamente SPEED, DISTANCE, CAL

Información sobre **DISTANCIA** y **ODO (velocímetro)**:

- **DISTANCIA:**
  a. Esta función mide la distancia total de 0 a 999 km/Millas.
  b. El conteo regresivo de **DISTANCIA** comienza al pulsar **START/PAUSE**. Vuelva a pulsar **START/PAUSE** para pausar todas las funciones, inclusive el valor de **DISTANCIA** durante su programa de ejercicio.
  c. Vuelva a pulsar **START/PAUSE** para volver al programa y el valor de **DISTANCIA** comienza la cuenta regresiva hasta el final del programa.
  d. La consola se apaga automáticamente después de 4 minutos de inactividad. La cuenta regresiva del valor **DISTANCIA** vuelve a cero cuando se activa la consola pedaleando o al pulsar una tecla cualquiera.
- **ODO (VELOCÍMETRO):** Las funciones **ODO** y **DISTANCE** son similares y calculan la distancia total recorrida por la máquina durante el entrenamiento. Si es necesario volver a cero el valor de la distancia para la función **ODO**, pulse simultáneamente **UP**, **MODE**, **DOWN** y **ENTER** para graduar automáticamente el motor y volver a fijar el valor de **ODO**



PULSE RECOVERY

a. El botón **PULSE RECOVERY** (recuperación del pulso) mide la velocidad a la cual usted vuelve a una frecuencia cardíaca de reposo después del ejercicio físico. Puede utilizar este botón para medir su progreso en el transcurso de su ejercitación.
b. La consola mide su pulso durante 60 segundos y calcula un valor **HEART RATE RECOVERY** (recuperación de la frecuencia cardíaca) que va de F1.0, la mejor recuperación, a F6.0, la peor. (sólo para referencia)
c. Este resultado se debe utilizar únicamente para comparar las sesiones. Se recomienda utilizarlo inmediatamente después de todos los ejercicios aeróbicos. Deje de ejercitarse antes de comenzar esta función.
d. Su pulso aparece en pantalla unos segundos después de la aparición del símbolo corazón "♥".

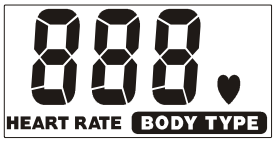
NOTA:
Si no sostiene correctamente los **SENSORES DE FRECUENCIA CARDÍACA** con las dos manos, el valor **HEART RATE** (frecuencia cardíaca) que aparece en la consola sigue en cero, y la pantalla principal indica "F6.0" cuando el conteo regresivo llega a cero, lo que indica que los **SENSORES DE FRECUENCIA CARDÍACA** no pueden recuperar las señales. Pulse cualquier tecla para detener la señal sonora larga, y vuelva a pulsar el botón **PULSE RECOVERY** asegurándose de sostener correctamente los **SENSORES DE FRECUENCIA CARDÍACA** con las dos manos.

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: BOTONES

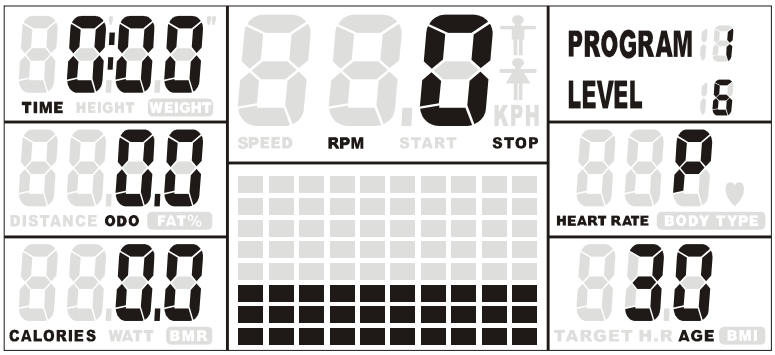
Funciones de la consola

	PROGRAMA: ● La consola incluye 16 programas preprogramados. ● Muestra los programas a seleccionar en la fase de regulación, de P1 a P16. ● Muestra el programa seleccionado durante el ejercicio. **LEVEL (nivel):** ● Muestra el nivel de resistencia/torsión del programa en curso, con niveles del 1 al 16 en incrementos de 1 nivel.
	TIME: (tiempo) ● Cronómetro: Si usted no ha seleccionado la duración, **TIME** indica el tiempo de 0:00 a 99:59 minutos como máximo. ● Conteo regresivo: Si usted indicó una duración, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0:00. **HEIGHT (ALTURA):** ● Amplitud de los valores: De 110 a 250 cm; incrementos de 0,5 cm / 3'08'' a 8' 00''; incrementos de 1 pulgada; **el uso del producto no es apto para niños.** **WEIGHT (PESO):** ● Amplitud de los valores: De10 a 200 KG; incrementos de 0,2 kg/ 23 a 440 lb; incrementos de 0,5 lb; **el uso del producto no es apto para niños.**
	DISTANCIA: ● Contador progresivo: Si usted no seleccionó ninguna distancia, esta función muestra la distancia de 0:00 a 999 km/millas. ● Contador regresivo: Si usted indicó una distancia, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0. ● Durante una sesión de entrenamiento (después de pulsar **START/PAUSE**), el usuario puede pulsar **MODE** para seleccionar **SPEED** (velocidad), **DISTANCE (distancia)** y **CALORIES (calorías)**, o **RPM**, **ODO (velocímetro) y WATT**
	ODO: ● Las funciones **ODO** y **DISTANCE** son similares y calculan la distancia total recorrida por la máquina durante el entrenamiento. **DIFERENCIA ENTRE VOLVER A CERO LA DISTANCIA Y EL VELOCÍMETRO:** ● **VOLVER A CERO LA DISTANCIA**: La consola se apaga automáticamente después de 4 minutos de inactividad. La cuenta regresiva del valor **DISTANCE** vuelve a cero cuando se activa la consola pedaleando o al pulsar una tecla cualquiera. ● **VOLVER A CERO LA FUNCIÓN ODO:** Para volver a cero el valor de la distancia para la función **ODO**, pulse simultáneamente **UP**, **MODE**, **DOWN** y **ENTER** para graduar automáticamente el motor y volver a cero el valor de **ODO.** **FAT%(porcentaje de grasa):** ● Durante la **MEDICIÓN DE LA GRASA CORPORAL**, indica el porcentaje de grasa corporal en el **PROGRAMA GRASA CORPORAL (BODY FAT) (P8)** ● Su porcentaje de grasa corporal es el porcentaje de grasa que contiene su cuerpo.

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: FUNCIONES

	CALORIES (calorías): ● Contador progresivo: Si usted no seleccionó ningún valor a alcanzar para las calorías, esta función mide la cantidad total de calorías quemadas por su cuerpo durante el ejercicio. ● Contador regresivo: Si usted indicó un valor de preferencia para la cantidad de calorías, la consola cuenta hacia atrás desde el valor fijado hasta 0. **BMR: (metabolismo basal)** ● Durante la **MEDICIÓN DE LA GRASA CORPORAL**, indica el porcentaje de **BMR** en el **PROGRAMA GRASA CORPORAL (BODY FAT) (P8)** ● El **BMR (metabolismo basal)** es la tasa a la cual el cuerpo en reposo quema calorías para mantener las funciones corporales normales. **WATT (vatios):** ● Muestra el valor actual de la potencia en vatios durante el ejercicio.
	TARGET H.R.: (frecuencia cardíaca a alcanzar) ● Amplitud de los valores: De 60 a 220 BPM (latidos por minuto); en incrementos de 1 BPM **AGE (edad):** ● Amplitud de los valores: De 10 a 99 años; en incrementos de 1 año **NOTA: Si bien la consola acepta una edad a partir de los 10 años, el uso del producto no es apto para niños.** **BMI: (IMC)** ● Durante la **MEDICIÓN DE LA GRASA CORPORAL**, indica el valor de su **IMC** (índice de masa corporal) en el **PROGRAMA GRASA CORPORAL (BODY FAT) (P8)** ● **El IMC (índice de masa corporal):** Es una fórmula que se calcula a partir de la altura y el peso. El valor de su IMC permite determinar si usted está por debajo de su peso ideal, si tiene un peso normal, o si tiene sobrepeso o sufre de obesidad.
	**HEART RATE: (frecuencia cardíaca)** ● Debe colocar las dos manos en los **Sensores de pulso** del **Manillar**. Su pulso aparece en pantalla unos segundos después de la aparición del símbolo en forma de corazón "♥". ● Si no coloca las manos correctamente, la consola apaga el circuito de detección del pulso después de algunos segundos. Coloque correctamente las dos manos sobre los sensores de pulso para que vuelva a aparecer la información del pulso. **BODY TYPE (tipo de cuerpo):** ● Durante la **MEDICIÓN DE LA GRASA CORPORAL**, indica el valor del **TIPO DE CUERPO** en el **PROGRAMA GRASA CORPORAL (BODY FAT) (P8)**

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: Programa manual (P1)



1 Información preliminar: Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola.

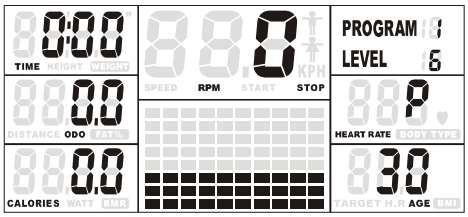
a. Asegúrese de que el cable de alimentación esté correctamente enchufado en la toma eléctrica.

b. La consola se apaga automáticamente después de 4 minutos de inactividad.

c. Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola. Después de algunos minutos la pantalla de la consola se enciende y emite una señal sonora corta, que indica que la consola está lista para usar.

2 Información preliminar: El botón "HOLD TO RESET" (pulsar para reiniciar) es una manera práctica de reiniciar la consola y entrar en modo ENCENDIDO

Mantenga apretado el botón **START/PAUSE** durante algunos segundos: todos los datos vuelven a cero y la consola vuelve al modo



Estado ENCENDIDO

ENCENDIDO.

3 Manera normal de operar el PROGRAMA MANUAL (P1)

A. INTRODUZCA EL PROGRAMA MANUAL (P1)

Botón **ENTER**:
Cuando la consola está encendida y el programa manual (P1) está seleccionado, pulse el botón **ENTER** para confirmar y entrar en el **PROGRAMA MANUAL (P1)**

or

a. Botón **START/PAUSE** :
Si usted ha seleccionado otro programa (P2 àP16), pulse el botón **START/PAUSE** para pausar el programa en curso.

b. Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):
Pulse los botones **UP** o **DOWN** para seleccionar el **PROGRAMA MANUAL (P1)**

c. Botón **ENTER** :
Pulse el botón **ENTER** para confirmar y entrar en el **PROGRAMA MANUAL (P1).**

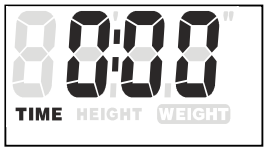
INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMA MANUAL (P1)

B. ESCOGER LOS VALORES DESEADOS DE TIME (TIEMPO) Y DISTANCE (DISTANCIA)

Para evitar que la selección de los valores TIME y DISTANCE en el mismo programa sea una fuente de confusión para el usuario, se puede seleccionar únicamente TIME o DISTANCE en el mismo programa, uno a la vez.

Si desea seleccionar el valor TIME y no DISTANCE:

Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):



a. Cuando usted ha pulsado el botón **ENTER** para entrar en el **PROGRAMA MANUAL (P1)**, aparece el modo de la función **TIME** y el valor “0:00” intermitente.
b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **TIME (1:00 A 99:00; EN INCREMENTOS DE 1 MINUTO).**

NOTA sobre la función TIME:

- Cronómetro: Si usted no ha seleccionado la duración, **TIME** indica el tiempo de 0:00 a 99:59 minutos como máximo.
- Conteo regresivo: Si usted indicó una duración, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0:00.

a. Cuando usted ha pulsado el botón **ENTER** para entrar en el **PROGRAMA MANUAL (P1)**, aparece el modo de la función **TIME** y el valor “0:00” intermitente.
b. Vuelva a pulsar el botón **ENTER;** aparece el modo de la función **DISTANCE** y el valor “0:00” intermitente.
c. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **DISTANCE (1 a 999KM/MILLAS; EN INCREMENTOS DE 1 km/MILLA).**

NOTA sobre la función DISTANCE:

- Contador progresivo: Si usted no seleccionó ninguna distancia, esta función muestra la distancia de 0:00 a 999 km/millas.
- Contador regresivo: Si usted indicó una distancia deseada, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0.
-

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMA MANUAL (P1)

C. CÓMO AJUSTAR EL VALOR DE LAS CALORÍAS DESEADO Y LA EDAD

1. Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de **TIME** o **DISTANCE** y pasar al modo de ajuste de las

CALORÍAS

b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **CALORÍAS (10 a 9990 KCAL; EN INCREMENTOS DE 10 KCAL).**

NOTA sobre las CALORÍAS:

- Contador progresivo: Si usted no seleccionó ningún valor a alcanzar para las calorías, esta función mide la cantidad total de calorías quemadas por su cuerpo durante el ejercicio.
- Contador regresivo: Si usted indicó un valor de preferencia para la cantidad de calorías, la consola cuenta hacia atrás desde el valor fijado hasta 0.

2. Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de **CALORÍAS** y pasar al modo de ajuste de **AGE (EDAD)**.

b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para ajustar su **EDAD (de 10 a 99 años, en incrementos de 1 año).**

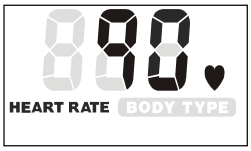
NOTA sobre la EDAD:

NOTA: Si bien la consola acepta una edad a partir de los 10 años, el uso del producto no es apto para niños.

D. CÓMO EMPEZAR EL EJERCICIO

Botón **START/ PAUSE**: pulse el botón **START/ PAUSE** para comenzar el ejercicio. En la pantalla aparece la palabra "**START**".

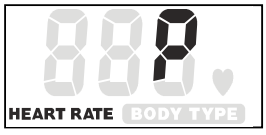
E. DURANTE SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, SIEMPRE CONTROLE SU FRECUENCIA CARDÍACA



NOTA sobre la FRECUENCIA CARDÍACA:

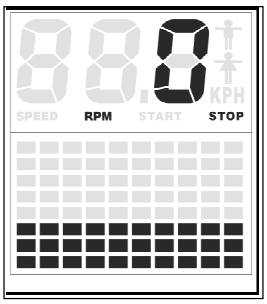
- Debe colocar las dos manos en los **Sensores de pulso** ubicados en el **Manillar**. Su pulso aparece en pantalla unos segundos después de la aparición del símbolo en forma de corazón "♥".

- Si no coloca las manos correctamente, la consola apaga el circuito de detección del pulso después de algunos segundos. En la consola aparece el mensaje de error "P". Coloque correctamente las dos manos sobre los sensores de pulso para que vuelva a aparecer la información del pulso.



INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMA MANUAL (P1)

F. DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, EL NIVEL RESISTENCIA/TORSIÓN SE PUEDE MODIFICAR FÁCILMENTE EN CUALQUIER MOMENTO



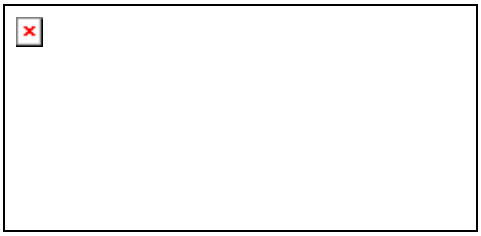
Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo): Puede modificar el nivel resistencia/torsión (niveles 1 a 6) en cualquier momento durante el entrenamiento pulsando el botón **UP** o **DOWN.**

G. NUNCA PIERDA DE VISTA SU FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR DURANTE SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO : ES UNA MANERA SIMPLE DE REFORZAR SU CONDICIÓN CARDIOVASCULAR

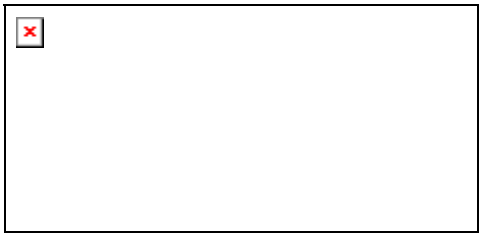
- Con el objetivo de mejorar su condición cardiovascular, cuando introduzca su edad en modo ajuste, la consola calcula automáticamente su **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR (TARGET HR).**
- Su **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR** se calcula tomando el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima. Por ejemplo, para un usuario de 30 años de edad, la frecuencia cardíaca máxima es de 161 = (220-30) x 85%.
- La consola controla su pulso y lo compara con la **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR**. El valor de la **FRECUENCIA CARDÍACA** parpadea continuamente para indicarle que debe disminuir la velocidad o reducir la resistencia/torsión si su pulso excede la **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR.**

H. CÓMO CONTROLAR LOS VALORES DE SPEED (velocidad), DISTANCE (distancia), CALORIES (calorías), RPM (rev. por min.), ODO (velocímetro) y WATT (potencia) DURANTE EL ENTRENAMIENTO.

Durante una sesión de entrenamiento (después de pulsar **START/PAUSE**), el usuario puede pulsar **MODE** para seleccionar **SPEED** (velocidad), **DISTANCE** y **CALORIES**, o **RPM**, **ODO (velocímetro) y WATT**

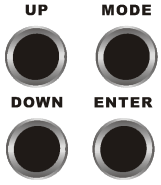


RPM, **ODO**, **WATT** will show at the same time
Aparecen simultáneamente RPM, ODO, WATT

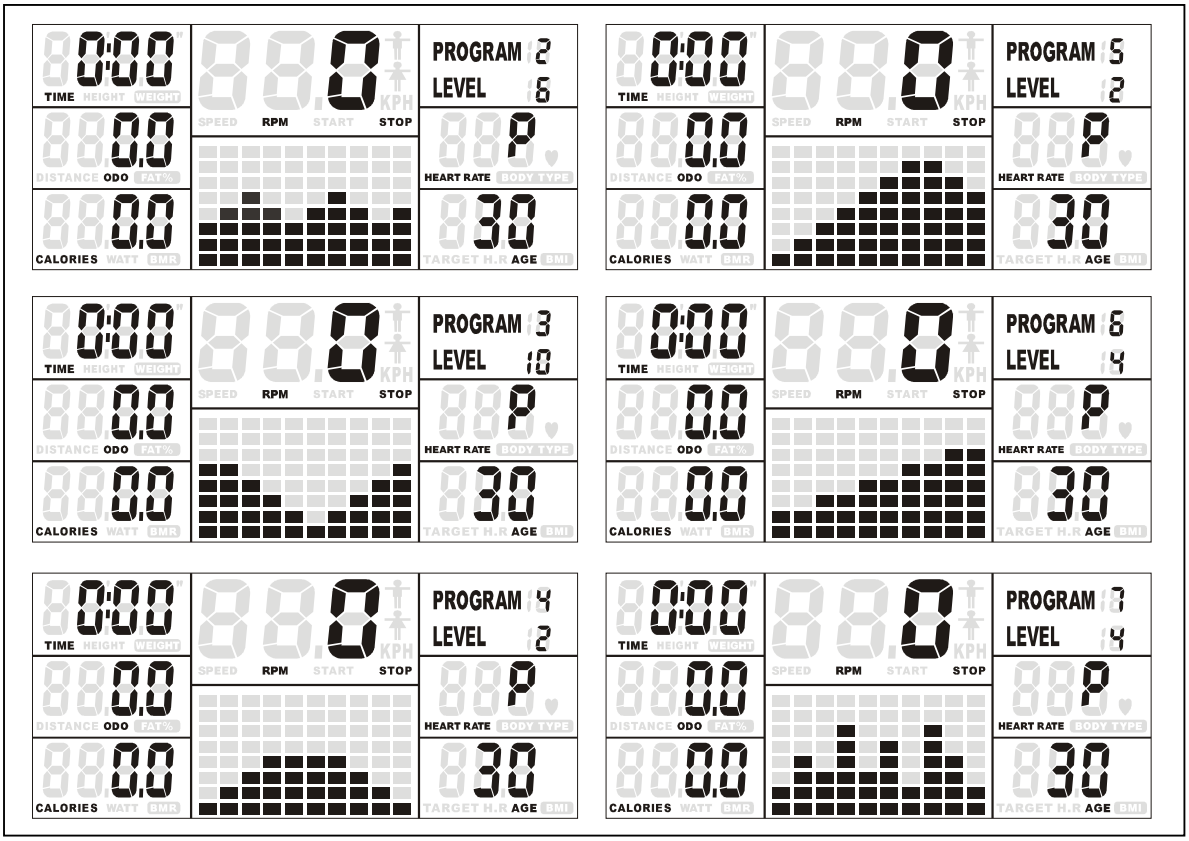


SPEED, **DISTANCE, CAL.** will show at the same time
Aparecen simultáneamente SPEED, DISTANCE, CAL

Acerca de la función ODO (velocímetro): esta función es similar a la función distancia **DISTANCE**, y calcula la distancia total recorrida por la máquina durante el entrenamiento. Si es necesario volver a cero el valor de la distancia para la función **ODO**, pulse simultáneamente **UP**, **MODE**, **DOWN** y **ENTER** para graduar automáticamente el motor y volver a cero el valor de **ODO**



INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMAS P2 A P7



1 Información preliminar: Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola.

a. Asegúrese de que el cable de alimentación esté correctamente enchufado en la toma eléctrica.

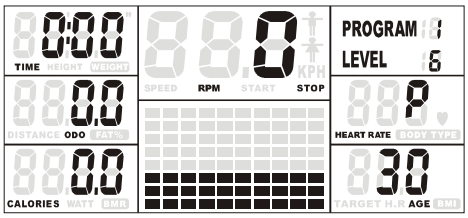
b. La consola se apaga automáticamente después de 4 minutos de inactividad.

c. Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola. Después de algunos minutos la pantalla de la consola se enciende y emite una señal sonora corta, que indica que la consola está lista para usar.

2 Información preliminar: El botón “HOLD TO RESET” (pulsar para reiniciar) es una manera práctica de reiniciar la consola y entrar en modo ENCENDIDO

Mantenga apretado el botón **START/PAUSE** durante algunos segundos: todos los datos vuelven a cero y la consola vuelve al modo **ENCENDIDO**.

Mantenga apretado el botón **START/PAUSE** durante algunos segundos: todos los datos vuelven a cero y la consola vuelve al modo **ENCENDIDO**.



Estado ENCENDIDO

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMAS P2 A P7

3 Funcionamiento normal de los PROGRAMAS P2 A P7

A. INGRESAR EN EL PROGRAMA ESCOGIDO (P2 A P7)

a. Botón **START/ PAUSE** :

Si usted ha seleccionado otro programa (P1 o P8 a P16), pulse el botón **START/PAUSE** para pausar el programa en curso.

b. Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

Pulse el botón **UP** o **DOWN** para seleccionar el programa **(P2 a P7).**

c. Botón **ENTER**:

Pulse el botón **ENTER** para confirmar y entrar en el **programa escogido (P2 a P7).**

B. ESCOGER LOS VALORES DESEADOS DE TIME (TIEMPO) Y DISTANCE (DISTANCIA)

Para evitar que la selección de los valores TIME y DISTANCE en el mismo programa sea una fuente de confusión para el usuario, se puede seleccionar únicamente TIME o DISTANCE en el mismo programa, uno a la vez.

Si desea seleccionar el valor TIME y no DISTANCE:

Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Cuando usted ha pulsado el botón **ENTER** para entrar en el programa escogido (P2 a P7), aparece función **TIME** y el valor “0:00” parpadea.
b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **TIME (1:00 A 99:00; en incrementos de 1 minuto).**

NOTA sobre la función TIME:

- Cronómetro: Si usted no ha seleccionado la duración, **TIME** indica el tiempo de 0:00 a 99:59

Si desea seleccionar el valor DISTANCIA y no TIME:

Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Cuando usted ha pulsado el botón **ENTER** para entrar en el programa escogido (P2 a P7), aparece función **TIME** y el valor “0:00” parpadea.
b. Vuelva a pulsar el botón **ENTER**; aparece el modo de la función **DISTANCE** y el valor “0:00” intermitente.
c. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **DISTANCE (1 a 999KM/MILLAS; EN INCREMENTOS DE 1 km/MILLA).**

NOTA sobre la función DISTANCE:

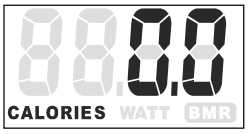
- Contador progresivo: Si usted no seleccionó ninguna distancia, esta función muestra la distancia

minutos como máximo. ● Conteo regresivo: Si usted indicó una duración, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0:00.	de 0:00 a 999 km/millas. ● Contador regresivo: Si usted indicó una distancia deseada, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0.

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMASP2 A P7

C. CÓMO AJUSTAR EL VALOR DE LAS CALORÍAS Y LA EDAD

1. Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):



a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de **TIME** o **DISTANCE** y pasar al modo de ajuste de las **CALORÍAS**.

b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **CALORÍAS (10 a 9990 KCAL; EN INCREMENTOS DE 10 KCAL)**

NOTA sobre las CALORÍAS:

- Contador progresivo: Si usted no seleccionó ningún valor a alcanzar para las calorías, esta función mide la cantidad total de calorías quemadas por su cuerpo durante el ejercicio.
- Contador regresivo: Si usted indicó un valor de preferencia para la cantidad de calorías, la consola cuenta hacia atrás desde el valor fijado hasta 0.

2. Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de **CALORÍAS** y pasar al modo de ajuste de **AGE (EDAD)**.

b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para ajustar su **EDAD (de 10 a 99 años, en incrementos de 1 año).**

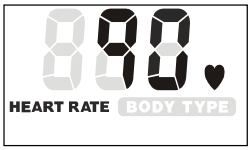
NOTA sobre la EDAD:

NOTA: **Si bien la consola acepta una edad a partir de los 10 años, el uso del producto no es apto para niños.**

D. COMENZAR EL EJERCICIO

Botón **START/ PAUSE**: pulse el botón **START/ PAUSE** para comenzar el ejercicio. En la pantalla aparece la palabra "**START**".

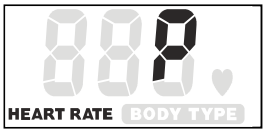
E. DURANTE SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, SIEMPRE CONTROLE SU FRECUENCIA CARDÍACA



NOTA sobre la FRECUENCIA CARDÍACA:

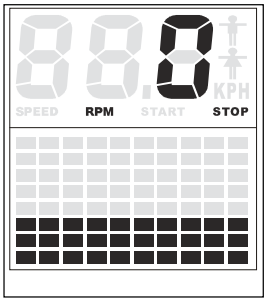
- Debe colocar las dos manos en los **Sensores de pulso** ubicados en el **Manillar**. Su pulso aparece en pantalla unos segundos después de la aparición del símbolo en forma de corazón "♥".

- Si no coloca las manos correctamente, la consola apaga el circuito de detección del pulso después de algunos segundos. En la consola aparece el mensaje de error "P". Coloque correctamente las dos manos sobre los sensores de pulso para que vuelva a aparecer la información del pulso.



INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMAS P2 A P7

F. DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, EL NIVEL RESISTENCIA/TORSIÓN SE PUEDE MODIFICAR FÁCILMENTE EN CUALQUIER MOMENTO



Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo): Puede modificar el nivel resistencia/torsión (niveles 1 a 6) en cualquier momento durante el entrenamiento pulsando el botón **UP** o **DOWN.**

G. NUNCA PIERDA DE VISTA SU FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR DURANTE SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO: ES UNA MANERA SIMPLE DE REFORZAR SU CONDICIÓN CARDIOVASCULAR

- Con el objetivo de mejorar su condición cardiovascular, cuando introduzca su edad en modo ajuste, la consola calcula automáticamente su **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR (TARGET HR).**
- Su **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR** se calcula tomando el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima. Por ejemplo, para un usuario de 30 años de edad, la frecuencia cardíaca máxima es de 161 = (220-30) x 85%.
- La consola controla su pulso y lo compara con la **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR**. El valor de **FRECUENCIA CARDÍACA** parpadea continuamente para indicarle que debe disminuir la velocidad o reducir la resistencia/torsión si su pulso excede la **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR.**

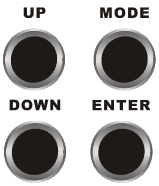
H. CÓMO CONTROLAR LOS VALORES DE SPEED (velocidad), DISTANCE (distancia), CALORIES (calorías), RPM (rev. por min.), ODO (velocímetro) y WATT (potencia) DURANTE EL ENTRENAMIENTO.

Durante una sesión de entrenamiento (después de pulsar **START/PAUSE**), el usuario puede pulsar **MODE** para seleccionar **SPEED** (velocidad), **DISTANCE** y **CALORIES**, o **RPM, ODO (velocímetro) y WATT**

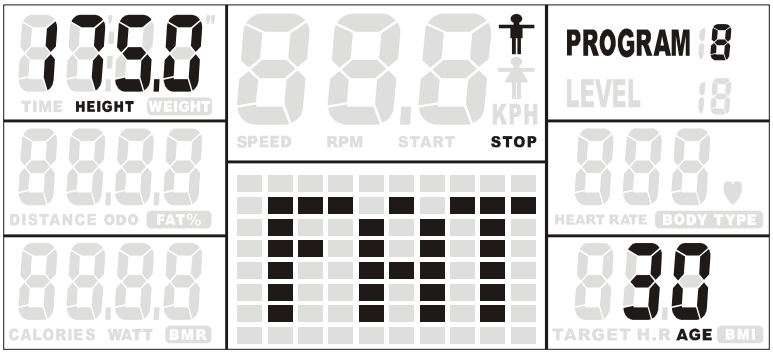
Aparecen simultáneamente RPM, ODO, WATT

Aparecen simultáneamente SPEED, DISTANCE, CAL

Acerca de la función ODO (velocímetro): esta función es similar a la función distancia **DISTANCE**, y calcula la distancia total recorrida por la máquina durante el entrenamiento. Si es necesario volver a cero el valor de la distancia para la función **ODO**, pulse simultáneamente **UP**, **MODE**, **DOWN** y **ENTER** para graduar automáticamente el motor y volver a cero el valor de **ODO**



INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)



1

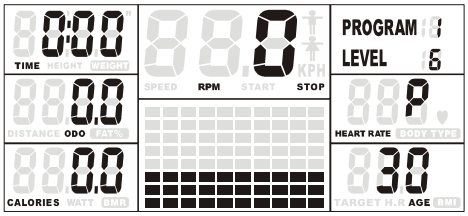
1 Información preliminar: Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola.

a. Asegúrese de que el cable de alimentación esté correctamente enchufado en la toma eléctrica.
b. La consola se apaga automáticamente después de 4 minutos de inactividad.
c. Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola. Después de algunos minutos la pantalla de la consola se enciende y emite una señal sonora corta, que indica que la consola está lista para usar.

2 Información preliminar: El botón "HOLD TO RESET" (pulsar para reiniciar) es una manera práctica de reiniciar la consola y entrar en modo ENCENDIDO

Mantenga apretado el botón **START/PAUSE** durante algunos segundos: todos los datos

vuelven a cero y la consola vuelve al modo **ENCENDIDO**.



POWER ON status

3" Selección y funcionamiento normales del PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)

A. INGRESAR EN EL PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)

a. Botón **START/ PAUSE** :
Si usted ha seleccionado otro programa (P1 a P7, P9 a P16), pulse el botón **START/PAUSE** para pausar el programa en curso.

b. Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):
Pulse el botón **UP** o **DOWN** para seleccionar el **PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)**

c. Botón **ENTER**:
Pulse el botón **ENTER** para confirmar y entrar en el **PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)**

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)

B. CÓMO AJUSTAR LA INFORMACIÓN PERSONAL (SEXO, ALTURA y EDAD)

1. Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

Después de pulsar el botón **ENTER** usted entra en modo **SEXO,** y aparece el símbolo " " intermitente. Utilice los botones **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo) para seleccionar su **SEXO.**

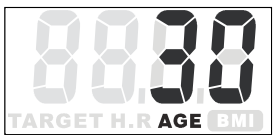
2. Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de su **SEXO** y pasar al modo de ajuste del valor **HEIGHT (ALTURA)**.
b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para indicar su **ALTURA (110 A 250 CM; A INCREMENTOS DE 0,5 CM/ 3'08'' A 8' 00''; EN INCREMENTOS DE 1 PULGADA).**

NOTA sobre la ALTURA:
NOTA: El uso del producto no es apto para los niños.

NOTA sobre el PESO:
NOTA: El uso del producto no es apto para los niños.

3. Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):



a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar su **PESO** y pasar al modo de ajuste de **EDAD.**
b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para ajustar su **EDAD (de 10 a 99 años, en incrementos de 1 año).**

NOTA sobre la EDAD:

NOTA: **Si bien la consola acepta una edad a partir de los 10 años, el uso del producto no es apto para niños.**

C. COMENZAR LA MEDICIÓN DE LA GRASA CORPORAL

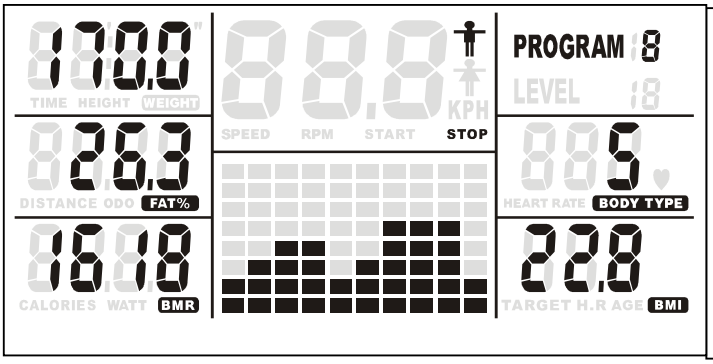
Botón **START/ PAUSE**: Pulse el botón **START/ PAUSE** para lanzar la medición de grasa corporal. La medición dura unos 10 segundos.

En la página siguiente se explica cómo interpretar el resultado.

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)

.

D. INFORMACIÓN SOBRE LOS RESULTADOS DE LA MEDICIÓN DE GRASA CORPORAL



Esta ilustración es un simple ejemplo para mostrarle cómo aparece el resultado, que varía según cada persona y el estado de salud actual del usuario.

1. BMI (ÍNDICE DE MASA CORPORAL):

El índice de masa corporal (IMC) es una fórmula calculada a partir del peso y de la altura que utilizan por los profesionales de la salud y los especialistas en dietética de todo el mundo para evaluar la condición del peso de una persona midiendo su nivel de de grasa. Este índice de masa corporal le permite saber si su peso es insuficiente, normal o si tiene obesidad.

RESULTADO	**Valor del IMC**
Peso insuficiente	Inferior a 20 (19 para las mujeres)
Peso normal	Entre 20 y 24,99
Sobrepeso	Entre 25 y 29,9
Obesidad moderada	Entre 30 y 34,99

La interpretación del IMC varía ligeramente según el sexo. Esta tabla resume el estado de peso según el IMC.

Obesidad grave	Entre 35 y 39,99
Obesidad mórbida	40 y más

2. MB (Metabolismo basal):

El metabolismo basal es la tasa a la cual el cuerpo en reposo quema calorías para mantener las funciones corporales normales. Es el factor más importante para determinar el metabolismo general y la cantidad de calorías necesarias para mantener, disminuir o aumentar el peso.

Para perder peso, debe procurar consumir una cantidad de calorías inferior a sus necesidades mínimas. Pero no debe preocuparse únicamente por las calorías para perder peso. También es esencial hacer ejercicio.

3. PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL (FAT%):

Su porcentaje de grasa corporal corresponde simplemente al porcentaje de grasa que contiene su cuerpo. Si usted pesa 75 kg con 10 % de grasa corporal, eso significa que su cuerpo está constituido de 7,5 kg de grasa y 67,5 kg de peso magro: huesos, músculos, tejido orgánico, sangre, etc.

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)

D. RESULTADO DE LA MEDICIÓN DE GRASA CORPORAL

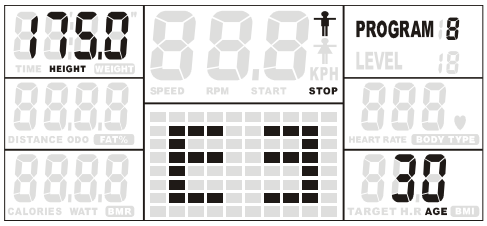
4. BODY TYPE (tipo de cuerpo):

Consulte la siguiente lista para determinar su tipo de cuerpo:

Tipo 1	5 % a 9 % (% de grasa)	Peso insuficiente	**Tipo 2**	10 % a 14 % (% de grasa)	Delgado, categoría 1
Tipo 3	15 % a 19 % (% de grasa)	Delgado, categoría 2	**Tipo 4**	20 % a 24 % (% de grasa)	Delgado, categoría 3
Tipo 5	25 % a 29 % (% de grasa)	Normal	**Tipo 6**	30 % a 34 % (% de grasa)	Sobrepeso

Tipo 7	35 % a 39 % (% de grasa)	Obesidad moderada	**Tipo 8**	40 % a 44 % (% de grasa)	Obesidad grave
Tipo 9	45 % a 50 % (% de grasa)	Obesidad mórbida			

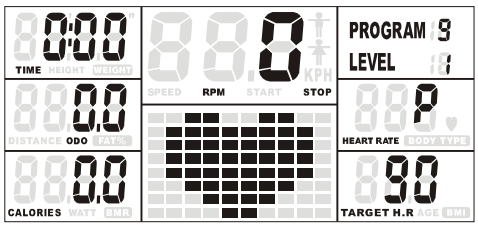
1. INFORMACIÓN SOBRE LOS ERRORES:



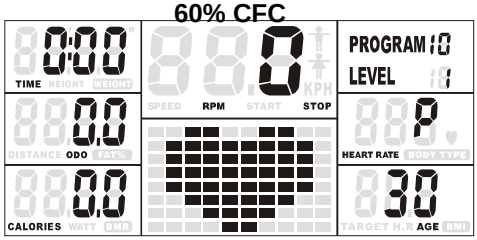
Si usted no coloca las manos correctamente sobre los **Sensores de pulso**, éstos no podrán captar ninguna señal. En la consola aparece el mensaje de error “E3”. Para volver a intentar, asegúrese de colocar las manos correctamente sobre los **Sensores de pulso**.

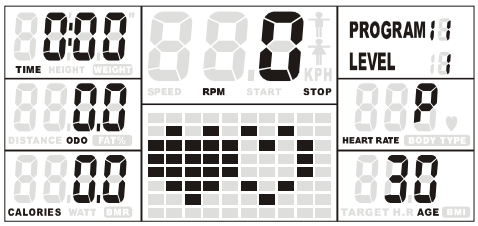
INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMAS CFC (P9 ~ P12) (CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA)

FCC

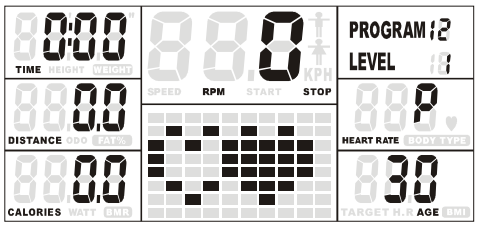


60% CFC





75% CFC.



85% CFC.

1 Información preliminar: Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola.

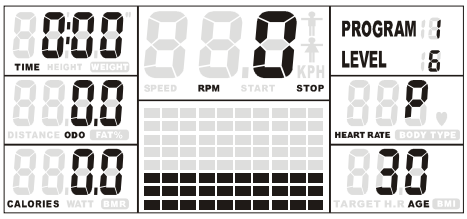
a. Asegúrese de que el cable de alimentación esté correctamente enchufado en la toma eléctrica.

b. La consola se apaga automáticamente después de 4 minutos de inactividad.

c. Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola. Después de algunos minutos la pantalla de la consola se enciende y emite una señal sonora corta, que indica que la consola está lista para usar.

2 Información preliminar: El botón “HOLD TO RESET” (pulsar para reiniciar) es una manera práctica de reiniciar la consola y entrar en modo ENCENDIDO

Mantenga apretado el botón **START/PAUSE** durante algunos segundos: todos los datos vuelven a cero y la consola vuelve al modo **ENCENDIDO**.



Estado ENCENDIDO

3 Funcionamiento normal de los programas CFC (control de la frecuencia cardíaca). (P9 a P12)

A. INGRESAR EN LOS PROGRAMAS CFC (P9 A P12)

a. Botón **START/ PAUSE** :
Si usted ha seleccionado otro programa (P1 a P8, o P13 a P16), pulse el botón **START/PAUSE** para pausar el programa en curso.

b. Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):
Pulse el botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo) para seleccionar un programa **CFC. (P9 a P12)**

c. Botón **ENTER**:
Pulse el botón **ENTER** para confirmar y entrar en un programa **CFC (P9 a P12)**

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMAS CFC (P9 ~ P12) (CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA)

B. ESCOGER LOS VALORES DESEADOS DE TIME (TIEMPO) Y DISTANCE (DISTANCIA)

Para evitar que la selección de los valores TIME y DISTANCE en el mismo programa sea una fuente de confusión para el usuario, el usuario puede seleccionar únicamente TIME o DISTANCE en el mismo programa, uno a la vez.

Si desea seleccionar el valor TIME y no DISTANCE:

Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

c. Cuando usted ha pulsado el botón **ENTER** para entrar en el programa escogido (P2 a P7), aparece función **TIME** y el valor "0:00" parpadea.

d. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **TIME (1:00 A 99:00; a incrementos de 1 minuto).**

NOTA sobre la función TIME:

- Cronómetro: Si usted no ha seleccionado la duración, **TIME** indica el tiempo de 0:00 a 99:59 minutos como máximo
- Conteo regresivo: Si usted indicó una duración, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0:00.

Si desea seleccionar el valor DISTANCIA y no TIME:

Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Cuando usted ha pulsado el botón **ENTER** para entrar en el programa escogido (P2 a P7), aparece función **TIME** y el valor "0:00" parpadea.

b. Vuelva a pulsar el botón **ENTER**; aparece el modo de la función **DISTANCE** y el valor "0:00" intermitente.

c. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **DISTANCE (1 a 999KM/MILLAS; EN INCREMENTOS DE 1 km/MILLA).**

NOTA sobre la función DISTANCE:

- Contador progresivo: Si usted no seleccionó ninguna distancia, esta función muestra la distancia de 0:00 a 999 km/millas.
- Contador regresivo: Si usted indicó una distancia deseada, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0.

C. CÓMO AJUSTAR EL VALOR DE LAS CALORÍAS DESEADO

Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de **TIME** o **DISTANCE** y pasar al modo de ajuste de las **CALORÍAS**.

b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **CALORÍAS (10 a 9990 KCAL; EN INCREMENTOS DE 10 KCAL).**

NOTA sobre las CALORÍAS:

- Contador progresivo: Si usted no seleccionó ningún valor a alcanzar para las calorías, esta función mide la cantidad total de calorías quemadas por su cuerpo durante el ejercicio.
- Contador regresivo: Si usted indicó un valor de preferencia para la cantidad de calorías, la consola cuenta hacia atrás desde el valor fijado hasta 0.

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMAS CFC (P9 ~ P12) (CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA)

D. CÓMO AJUSTAR LA FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR o SU EDAD

Si ha seleccionado el PROGRAMA 9, seleccione TARGET HEART RATE (frecuencia cardíaca a alcanzar):

Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

Si ha seleccionado uno de los PROGRAMAS 10 a12, seleccione su EDAD:

uego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor **CALORÍAS** y entrar en el modo de ajuste de la **FC A ALCANZAR.**

b. Utilice los botones **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo) para ajustar la **FC A ALCANZAR** en el valor deseado**. (De 60 a 220 BPM (latidos por minuto); en incrementos de 1 BPM).**

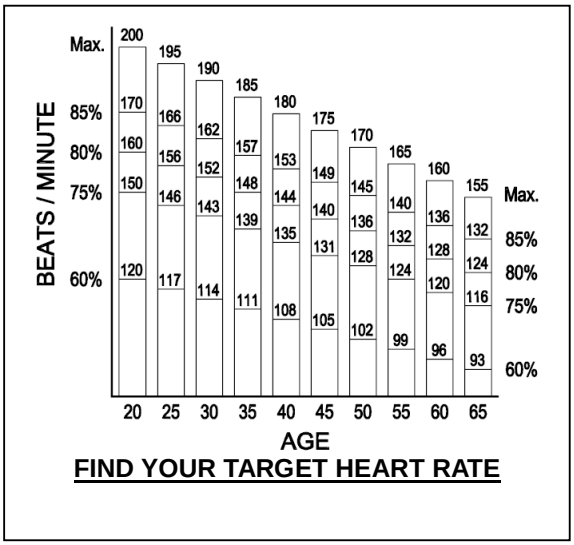
a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de **CALORÍAS** y pasar al modo de ajuste de **EDAD**.

b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para ajustar su **EDAD (de 10 a 99 años, en incrementos de 1 año).**

NOTA sobre la EDAD:

NOTA: **Si bien la consola acepta una edad a partir de los 10 años, el uso del producto no es apto para niños.**

E. INFORMACIÓN ESENCIAL SOBRE LOS PROGRAMAS DE CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA



a. **FÓRMULA SIMPLIFICADA:**

PRINCIPIANTE: 60 % de la frecuencia cardíaca máxima; 60 % de (220 – su edad)

ENTRENADOR: 75 % de la frecuencia cardíaca máxima; 75% de (220 – su edad)

ENTRENADOR ACTIVO: 85 % de la frecuencia cardíaca máxima; 85 % de (220 – su edad)

a. **CONTROL DE SU PULSO ACTUAL MEDIANTE LA CONSOLA**

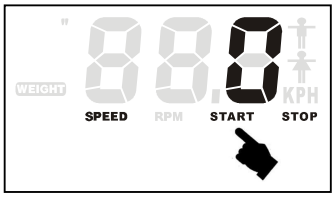
- La consola controla su pulso y ajusta automáticamente el nivel de resistencia/torsión para que su pulso no exceda la zona de **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR.**
- Si su pulso actual > (valor de **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR** ± 5), la consola disminuye automáticamente de a 1 el nivel de resistencia/torsión.
- Si su pulso actual < (valor de **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR** ± 5), la consola aumenta automáticamente de a 1 el nivel de resistencia/torsión.

  Por ejemplo, si su edad es 30 años, el 60 % de su frecuencia cardíaca máxima da 114. Su **ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA**, está ubicada entre un mínimo de 109 (114 – 5) y un máximo de 119 (114 + 5), lo que da, en este ejemplo, una **ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR** entre 109 y 119. El programa controla su pulso y ajusta automáticamente el nivel de resistencia/torsión para que su pulso no supere la **ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR** (109 – 119) durante su entrenamiento.

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMAS CFC (P9 ~ P12) (CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA)

F. COMENZAR EL EJERCICIO

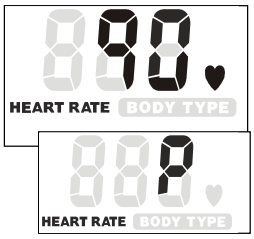
Botón **START/ PAUSE**: pulse el botón **START/ PAUSE** para comenzar el ejercicio. En la pantalla aparece la palabra "**START**".



G. DURANTE SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, SIEMPRE CONTROLE SU FRECUENCIA CARDÍACA

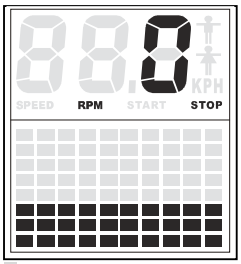
NOTA sobre la FRECUENCIA CARDÍACA:

- Debe colocar las dos manos en los **Sensores de pulso** ubicados en el **Manillar**. Su pulso aparece en pantalla unos segundos después de la aparición del símbolo en forma de corazón "♥".



Si no coloca las manos correctamente, la consola apaga el circuito de detección del pulso después de algunos segundos. En la consola aparece el mensaje de error "P". Coloque correctamente las dos manos sobre los sensores de pulso para que vuelva a aparecer la información del pulso.

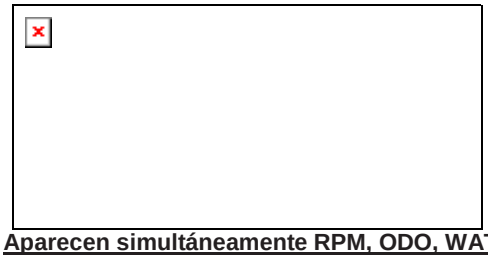
H. DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, EL NIVEL RESISTENCIA/TORSIÓN PUEDE SER FÁCILMENTE MODIFICADO EN CUALQUIER MOMENTO



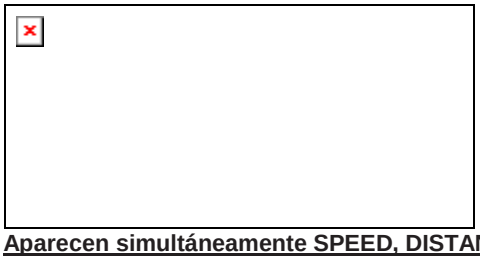
Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo): Puede modificar el nivel resistencia/torsión (niveles 1 a 6) en cualquier momento durante el entrenamiento pulsando los botones **UP** o **DOWN.**

I. CÓMO CONTROLAR LOS VALORES DE SPEED (velocidad), DISTANCE (distancia), CALORIES (calorías), RPM (rev. por min.), ODO (velocímetro) y WATT (potencia) DURANTE EL ENTRENAMIENTO.

Durante una sesión de entrenamiento (después de pulsar **START/PAUSE**), el usuario puede pulsar **MODE** para seleccionar **SPEED** (velocidad), **DISTANCE** y **CALORIES**, o **RPM**, **ODO (velocímetro) y WATT**

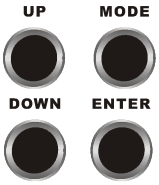


Aparecen simultáneamente RPM, ODO, WATT

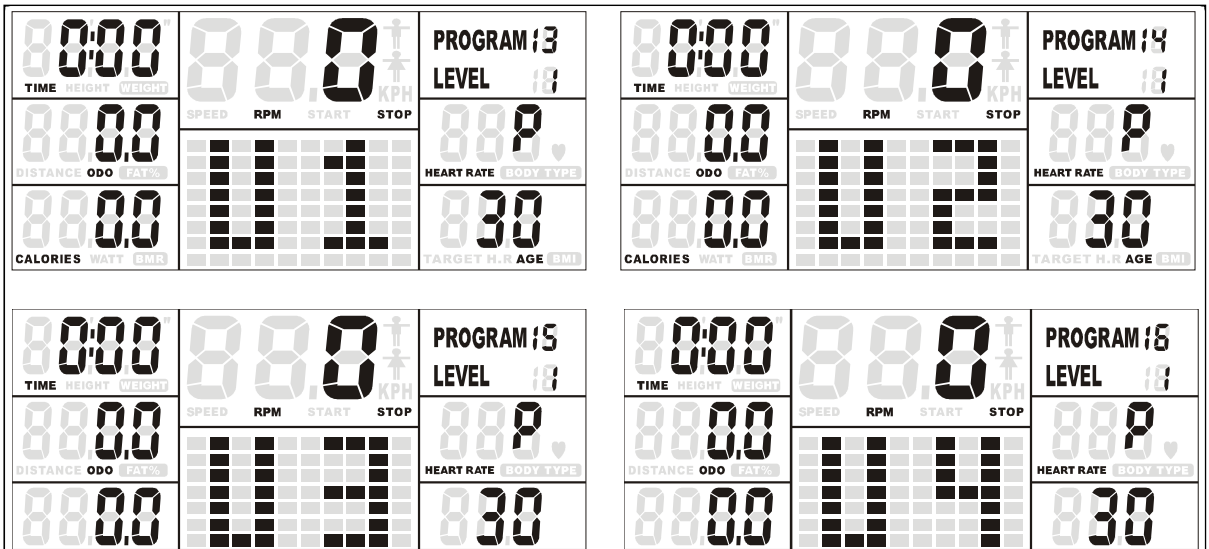


Aparecen simultáneamente SPEED, DISTANCE, CAL

Acerca de la función **ODO (velocímetro)**: esta función es similar a la función distancia **DISTANCE**, y calcula la distancia total recorrida por la bicicleta durante el entrenamiento. Si es necesario volver a cero el valor de la distancia para la función **ODO**, pulse simultáneamente **UP**, **MODE**, **DOWN** y **ENTER** para graduar automáticamente el motor y volver a cero el valor de **ODO**



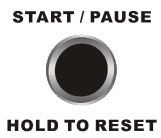
INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMAS DE USUARIO (P13 ~ P16)



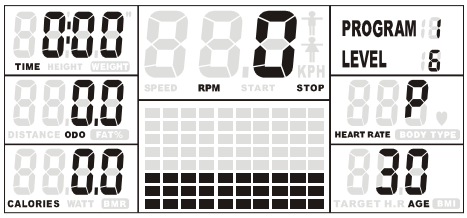
1 Información preliminar: Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola.

a. Asegúrese de que el cable de alimentación esté correctamente enchufado en la toma eléctrica.
b. La consola se apaga automáticamente después de 4 minutos de inactividad.
c. Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola. Después de algunos minutos la pantalla de la consola se enciende y emite una señal sonora corta, que indica que la consola está lista para usar.

2 Información preliminar: El botón "HOLD TO RESET" (pulsar para reiniciar) es una manera práctica de reiniciar la consola y entrar en modo ENCENDIDO



Mantenga apretado el botón **START/PAUSE** durante algunos segundos: todos los datos vuelven a cero y la consola vuelve al modo **ENCENDIDO**.



Estado encendido

3 Funcionamiento normal de los programas MODO USUARIO (P13 a P16)

A. INGRESAR EN LOS PROGRAMAS MODO USUARIO (P13 A P16)

a. Botón **START/ PAUSE** :
Si usted ha seleccionado otro programa (P1 a P12), pulse **START/PAUSE** para pausar el programa en curso.
b. Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo): **pulse** los botones **UP** o **DOWN** para escoger un **PROGRAMA MODO USUARIO (P13 a P16).**
c. Botón **ENTER**:
Pulse el botón **ENTER** para confirmar y entrar en un **PROGRAMA MODO USUARIO (P13 a P16).**

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMAS DE USUARIO (P13 ~ P16)

B. ESCOGER LOS VALORES DESEADOS DE TIME (TIEMPO) Y DISTANCE (DISTANCIA)

Para evitar que la selección de los valores TIME y DISTANCE en el mismo programa sea una fuente de confusión para el usuario, se puede seleccionar únicamente TIME o DISTANCE en el mismo programa, uno a la vez.

Si desea seleccionar el valor TIME y no DISTANCE:

Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Cuando usted ha pulsado el botón **ENTER** para entrar en uno de los **PROGRAMAS MODO USUARIO (P13 a P16)**, aparece la función **TIME** y el valor "0:00" intermitente.
b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **TIME (1:00 A 99:00; en incrementos de 1 minuto).**

NOTA sobre la función TIME:

- Cronómetro: Si usted no ha seleccionado la duración, **TIME** indica el tiempo de 0:00 a 99:59 minutos como máximo.
- Conteo regresivo: Si usted indicó una duración, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0:00.

Si desea seleccionar el valor DISTANCIA y no TIME:

Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Cuando usted ha pulsado el botón **ENTER** para entrar en uno de los **PROGRAMAS MODO USUARIO (P13 a P16)**, aparece la función **TIME** y el valor "0:00" intermitente.
b. Vuelva a pulsar el botón **ENTER;** aparece el modo de la función **DISTANCE** y el valor "0:00" intermitente.
c. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **DISTANCE (1 a 999KM/MILLAS; A INCREMENTOS DE 1 km/MILLA.**

NOTA sobre la función DISTANCE:

- Contador progresivo: Si usted no seleccionó ninguna distancia, esta función muestra la distancia de 0:00 a 999 km/millas.
- Contador regresivo: Si usted indicó una distancia deseada, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0.

C. CÓMO AJUSTAR EL VALOR DE LAS CALORÍAS DESEADO

Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de **TIME** o **DISTANCE** y pasar al modo de ajuste de las **CALORÍAS**.
b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **CALORÍAS (10 a 9990 KCAL; EN INCREMENTOS DE 10 KCAL).**

NOTA sobre las CALORÍAS:

- Contador progresivo: Si usted no seleccionó ningún valor a alcanzar para las calorías, esta función mide la cantidad total de calorías quemadas por su cuerpo durante el ejercicio.
- Contador regresivo: Si usted indicó un valor de preferencia para la cantidad de calorías, la consola cuenta hacia atrás desde el valor fijado hasta 0.

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMAS DE USUARIO (P13 ~ P16)

Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

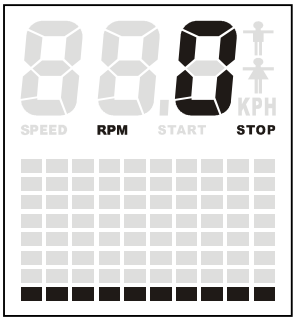
a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de **CALORÍAS** y pasar al modo de ajuste de **AGE (EDAD)**.

b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para ajustar su **EDAD (de 10 a 99 años, en incrementos de 1 año).**

NOTA sobre la EDAD:

NOTA: **Si bien la consola acepta una edad a partir de los 10 años, el uso del producto no es apto para niños.**

E. AJUSTE DEL NIVEL RESISTENCIA/TORSIÓN



Botón **ENTER** y luego botón **UP** o **DOWN**:

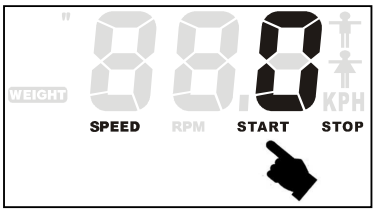
a. Los **PROGRAMAS DE AJUSTE DEL USUARIO** permiten que el usuario ajuste manualmente el nivel resistencia/torsión. La consola divide el tiempo en 10 intervalos. El usuario puede ajustar el nivel de resistencia/torsión deseado en cada intervalo de tiempo.

b. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor **AGE (edad)** y entrar en el modo de ajuste del **NIVEL DE RESISTENCIA/TORSIÓN DE TODOS LOS INTERVALOS DE TIEMPO (NIVELES 1 A 16; EN INCREMENTOS DE 1 NIVEL DE RESISTENCIA/TORSIÓN)**, y luego pulse el botón **ENTER** para confirmar.

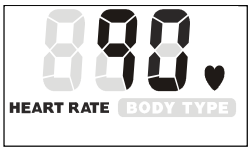
c. Continúe el proceso de abajo hasta haber ajustado los **NIVELES DE RESISTENCIA/TORSIÓN** en los 10 intervalos de tiempo. El perfil del programa queda guardado en la memoria después de los ajustes. Usted puede modificar el perfil en cualquier momento en modo **STOP**.

F. COMENZAR EL EJERCICIO

Botón **START/ PAUSE**: Pulse **START/ PAUSE** para comenzar el ejercicio. "**START**" aparece en pantalla.



G. DURANTE SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, SIEMPRE CONTROLE SU FRECUENCIA CARDÍACA



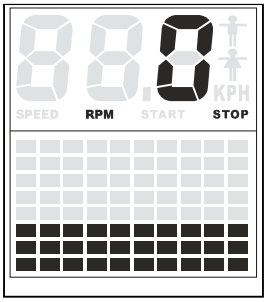
NOTA sobre la FRECUENCIA CARDÍACA:

- Debe colocar las dos manos en los **Sensores de pulso** ubicados en el **Manillar**. Su pulso aparece en pantalla unos segundos después de la aparición del símbolo en forma de corazón "♥".

- Si no coloca las manos correctamente, la consola apaga el circuito de detección del pulso después de algunos segundos. En la consola aparece el mensaje de error "P". Coloque correctamente las dos manos sobre los sensores de pulso para que vuelva a aparecer la información del pulso.

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA: PROGRAMAS DE USUARIO

H. DURANTE EL EJERCICIO, EL NIVEL DE TORQUE/TENSIÓN SE PUEDE CAMBIAR FÁCILMENTE EN CUALQUIER MOMENTO



Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo): Puede modificar el nivel resistencia/torsión (niveles 1 a 6)

en cualquier momento durante el entrenamiento pulsando el botón **UP** o **DOWN.**

I. DURANTE EL EJERCICIO, SIEMPRE CONTROLE LA FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR: ES FÁCIL FIJAR UNA META PARA REFORZAR SU ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

- Con el objetivo de mejorar su condición cardiovascular, cuando introduzca su edad en modo ajuste, la consola calcula automáticamente su **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR (TARGET HR).**
- Su **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR** se calcula tomando el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima. `Por ejemplo, para un usuario de 30 años de edad, la frecuencia cardíaca máxima es de 161 = (220-30) x 85%.`
- La consola controla su pulso y lo compara con la **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR**. El valor de **FRECUENCIA CARDÍACA** parpadea continuamente para indicarle que debe disminuir la velocidad o reducir la resistencia/torsión si su pulso excede la **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR.**

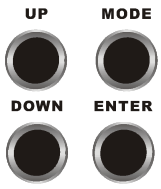
J. CÓMO CONTROLAR LOS VALORES DE SPEED (velocidad), DISTANCE (distancia), CALORIES (calorías), RPM (rev. por min.), ODO (velocímetro) y WATT (potencia) DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Durante una sesión de entrenamiento (después de pulsar **START/PAUSE**), el usuario puede pulsar **MODE** para seleccionar **SPEED** (velocidad), **DISTANCE** y **CALORIES**, o **RPM**, **ODO (velocímetro) y WATT**

RPM, ODO, WATT aparecerán al mismo tiempo

SPEED, DISTANCE, CAL. aparecerán al mismo tiempo

Acerca de la función ODO (velocímetro): esta función es similar a la función distancia **DISTANCE**, y calcula la distancia total recorrida por la máquina durante el entrenamiento. Si es necesario volver a cero el valor de la distancia para la función **ODO**, pulse simultáneamente **UP**, **MODE**, **DOWN** y **ENTER** para graduar automáticamente el motor y volver a cero el valor de **ODO**



GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

PROBLEMA	POSIBLE CAUSA	SOLUCIÓN	
E1	No hay señal del motor	1. Falla del motor	Cambiar el motor
		2. Falla o bloqueo del sistema magnético	Cambiar el sistema magnético/volante de inercia

		3. Los cables de conexión no están bien fijos o están cortados	Verifique si los cables están bien conectados o reemplace los cables cortados con cables nuevos
		4. Falla de la consola	Cambiar la consola
E2	El ordenador no logra establecer el contacto con el circuito integrado	1. Desconecte el adaptador o las pilas. Vuelva a conectar el adaptador o las pilas para REINICIAR el sistema. Espere dos minutos y verifique si el sistema funciona bien.	
		2. Si el circuito integrado no está correctamente montado. Quite el circuito integrado y vuelva a colocarlo.	
		3. Si las soluciones mencionadas no han resuelto el problema, reemplace el circuito integrado por un circuito nuevo.	
E3	No hay señal de frecuencia cardíaca durante la medición de la grasa corporal en el **Programa grasa corporal (P8)**	Si usted no coloca las manos correctamente sobre los **Sensores de pulso**, éstos no podrán captar ninguna señal. En la consola aparece el mensaje de error “E3”. Para volver a intentar, asegúrese de colocar las manos correctamente sobre los **Sensores de pulso**.	
E5	El motor no vuelve al valor de ajuste inicial/a cero.	1. Verifique que los cables no estén cortados o mal conectados.	**E5**
		2. Verifique si el motor está roto (en ese caso, no puede ajustar bien la resistencia y hace un ruido anormal).	
No se capta señal de pulso en las manos o la señal es defectuosa.	El ordenador NO recibe señal de pulso.	Verifique que las tomas de los cables de los Sensores de pulso manuales estén CORRECTAMENTE conectados.	
	El ordenador recibe una señal de pulso débil o intermitente.	Los Sensores de pulso manuales NO funcionan correctamente si usted tiene la piel muy seca. Humedezca sus manos con un poco de agua y vuelva a intentar.	
		Tome los sensores manuales con firmeza y evite mover las manos durante el ejercicio. El ordenador necesita algunos segundos para detectar y mostrar correctamente su pulso. Si esto no funciona, intente aflojar sus manos de los sensores manuales.	
		Limpie los sensores de pulso manuales para garantizar que el contacto se haga bien entre su cuerpo y los sensores de pulso.	
		Si el problema persiste, reemplace los sensores.	
La pantalla no muestra nada.	**1.** El adaptador no está enchufado (máquina alimentada por un adaptador) **2.** Las pilas están gastadas (máquina alimentada por pilas)	**1.** Verifique que el adaptador esté bien conectado a una toma eléctrica y correctamente enchufado a una toma de alimentación del aparato **2.** Cambie las pilas	
	El ordenador no funciona bien	Reemplace el ordenador	

GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

PROBLEMA	POSIBLE CAUSA	SOLUCIÓN

La velocidad muestra “0”	El ordenador no recibe señal del sensor de velocidad	Verifique que el espacio entre el Sensor de velocidad y el imán sea de 5 mm o menos.
		Verifique que todas las tomas de los cables estén CORRECTAMENTE conectadas y que NO estén dañadas.
		Verifique que el Imán del sensor esté correctamente instalado.
	El sensor no funciona bien.	Cambie el sensor de velocidad.
	El ordenador no funciona bien	Reemplace el ordenador
Una parte de la pantalla no muestra nada.	**1.** El contacto no se realiza bien entre la tarjeta de circuito impreso y la membrana LCD. **2.** Pulse suavemente la pantalla LCD: si se vuelve a ver todo, es un problema de conexión.	Verifique que la tarjeta de circuito impreso esté bien fija en la carcasa del ordenador. Vuelva a ajustar los tornillos. NO apriete los tornillos demasiado, ya que puede destruir la tarjeta. Sólo tiene que sostener con firmeza la tarjeta de circuito impreso. Deje de ajustar el tornillo cuando sienta resistencia.
	Las membranas de caucho entre la Tarjeta de circuito impreso y la pantalla LCD están mal alineadas. Es posible que la pantalla esté visiblemente un poco oblicua y NO esté recta o paralela a la Cubierta de la consola	**1.** Abra la consola. **2.** Quite los tornillos de la Tarjeta de circuito impreso, retire la Tarjeta con cuidado y vuelva a alinear la pantalla LCD con la membrana de caucho. **3.** Vuelva a armar la Tarjeta de circuito impreso con cuidado para evitar golpes que podrían perjudicar su alineación con la membrana de caucho antes de ajustar los tornillos de la Tarjeta. «Sólo tiene que sostener con firmeza la tarjeta de circuito impreso. Deje de ajustar el tornillo cuando sienta resistencia **.**
	El ordenador no funciona.	Reemplace el ordenador

RECOMENDACIONES PARA EL EJERCICIO

La manera de comenzar un programa de ejercicio depende de su condición física. Si hace muchos años que no realiza actividad física, o si tiene un sobrepeso importante, debe comenzar de a poco y aumentar los períodos de ejercicio en la bicicleta elíptica gradualmente, de a algunos minutos por sesión de entrenamiento.

Al principio, es posible que sólo pueda realizar ejercicio algunos minutos en su zona objetivo, pero su condición física va a mejorar en seis a ocho semanas. No se desanime si le lleva más tiempo. Es importante

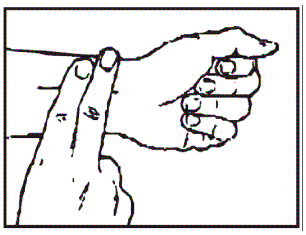
que trabaje a su propio ritmo. Al final, será capaz de hacer ejercicio durante 30 minutos sin interrupción. Cuanto más mejore su estado físico, más tendrá que trabajar para permanecer en su zona objetivo. Tenga en cuenta los siguientes puntos:

- Consulte a su médico sobre sus programas de entrenamiento y de nutrición para que le aconseje cómo organizar sus sesiones de entrenamiento.
- Para el inicio de su programa de entrenamiento, fije objetivos realistas analizados junto con su médico.
- Controle regularmente su pulso. Establezca su frecuencia cardíaca a alcanzar a partir de su edad y de su condición física.
- Instale su bicicleta elíptica en una superficie plana y al menos a 3 metros de los muros y muebles.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Para aprovechar mejor el ejercicio físico, es importante practicarlo a una intensidad apropiada. Su frecuencia cardíaca puede ayudarle a determinar esta intensidad. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, el nivel de su frecuencia cardíaca debe mantenerse entre el 70% y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima durante el ejercicio. Es lo que llamamos su zona objetivo. Usted puede determinar su zona objetivo utilizando la siguiente tabla. Las zonas objetivo se indican para las personas en buen estado física o en mala condición física, según la edad.

Durante los primeros meses de su programa de ejercicio, conserve su frecuencia cardíaca cerca del límite inferior de su zona objetivo durante el ejercicio. Después de algunos meses, usted podrá aumentar progresivamente su frecuencia cardíaca hasta que se encuentre en la mitad de su zona objetivo cuando realiza ejercicio.



Para medir manualmente su frecuencia cardíaca, deje de hacer ejerció y siga moviendo las piernas o caminando con dos dedos apoyados en su muñeca. Cuente sus latidos durante seis segundos y multiplique el resultado por 10 para determinar su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si cuenta 14 latidos en diez segundos, su frecuencia cardíaca es de 140 latidos por minutos. (Los latidos se cuentan durante seis segundos, ya que la frecuencia cardíaca disminuye rápidamente al dejar de ejercitarse.) Ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca esté en el nivel apropiado.

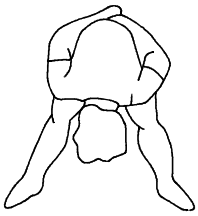
Edad	Zona de frecuencia cardíaca a alcanzar (55 % a 90 % de la frecuencia cardíaca máxima)	Frecuencia cardíaca máxima promedio (100 %)
20	110 a 180 latidos por minuto	200 latidos por minuto
25	107 a 175 latidos por minuto	195 latidos por minuto
30	105 a 171 latidos por minuto	190 latidos por minuto
35	102 a 166 latidos por minuto	185 latidos por minuto
40	99 a162 latidos por minuto	180 latidos por minuto
45	97 a 157 latidos por minuto	175 latidos por minuto
50	94 a 153 latidos por minuto	170 latidos por minuto
55	91 a 148 latidos por minuto	165 latidos por minuto
60	88 a 144 latidos por minuto	160 latidos por minuto
65	85 a 139 latidos por minuto	155 latidos por minuto
70	83 a 135 latidos por minuto	150 latidos por minuto

Calentamiento y recuperación

Calentamiento El calentamiento tiene por objetivo preparar su cuerpo para el ejercicio y así minimizar las lesiones. Caliéntese durante dos a cinco minutos antes de un entrenamiento de fuerza o aeróbico. Realice actividades que aumenten la frecuencia cardíaca y calienten los músculos que va a trabajar. Éstas pueden incluir la caminata rápida, trote, saltitos en el lugar, saltar la cuerda o correr en el lugar.

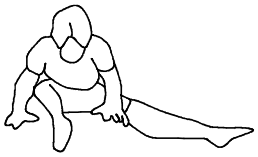
Estiramiento. Es muy importante estirarse mientras sus músculos aún están caliente después de un calentamiento apropiado, y luego nuevamente al terminar su entrenamiento de fuerza o aeróbico. Estirar los músculos es más fácil en esos momentos, ya que su alta temperatura disminuye considerablemente el riesgo de sufrir lesiones. Estos estiramientos deben durar de 15 a 30 segundos. No realice movimientos bruscos.

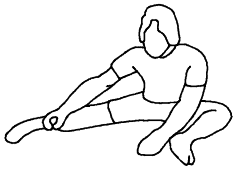
Ejercicios de estiramiento sugeridos



Estiramiento de la parte baja del cuerpo
Separe los pies en el ancho de sus hombros e inclínese hacia delante. Quédese en esa posición durante 30 segundos utilizando el peso de su cuerpo para estirar la parte posterior de las piernas.
¡NO REALICE MOVIMIENTOS BRUSCOS!
Cuando la tracción sobre la parte posterior de las piernas disminuya, intente pasar progresivamente a una posición más baja.

Estiramiento en el suelo
Siéntese en el suelo y abra las piernas lo más posible. Estire la parte superior del cuerpo hacia la rodilla derecha utilizando los brazos para llevar el torso hacia los muslos. Mantenga esta posición de 10 a 30 segundos.
¡NO REALICE MOVIMIENTOS BRUSCOS!
Repite este estiramiento 10 veces.
Vuelva a comenzar con la pierna izquierda.





Tracciones con torso inclinado
Siéntese en el suelo, con las piernas separadas, una pierna estirada y la otra con la rodilla doblada. Incline el pecho hasta que toque la pierna doblada. Mantenga esta posición al menos 10 segundos. Repita el ejercicio 10 veces de cada lado.

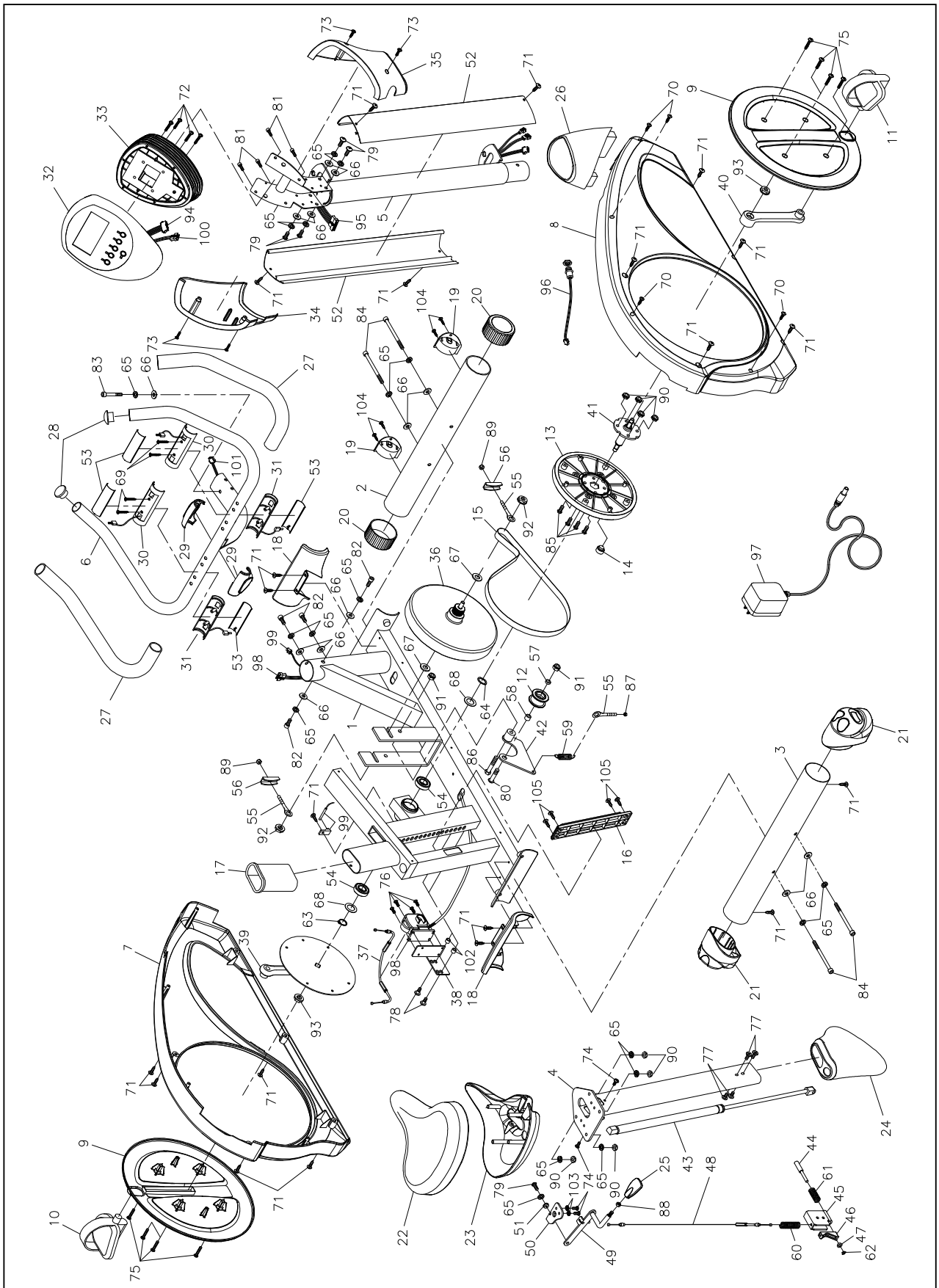
Estiramiento de piernas con torso inclinado
Separe los pies en el ancho de sus hombros e inclínese hacia delante como en el dibujo. Use los brazos para jalar suavemente su torso hacia la pierna derecha. Deje la cabeza colgando. ¡NO REALICE MOVIMIENTOS BRUSCOS! Mantenga esta posición al menos 10 segundos. Vuelva a comenzar estirando el torso hacia la pierna izquierda. Repita lentamente este estiramiento varias veces.

No olvide consultar a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio físico.

Recuperación El objetivo de la recuperación es hacer que el cuerpo vuelva a su estado de reposo normal, o

en un estado parecido, al finalizar cada sesión de ejercicio. Una buena recuperación disminuye la frecuencia cardíaca y permite que la sangre vuelva al corazón. Debe realizar una sesión de recuperación que incluya los estiramientos indicados más arriba después de cada sesión de entrenamiento de fuerza.

DIAGRAMA DE DESPIECE



LISTA DE PARTES

NO.	Nombre	Cant.
1	Estructura principal	1
2	Estabilizador frontal	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Poste de asiento	1
5	Poste vertical	1
6	Manillar frontal	1
7	Cubierta de cadena izquierda	1
8	Cubierta de cadena derecha	1
9	Cubierta del cigüeñal (DER/IZQ)	2
10	Pedal izquierdo	1
11	Pedal derecho	1
12	Rueda de presión	1
13	Polea	1
14	Imán	1
15	Correa	1
16	Soporte de presión	1
17	Casquillo para el poste de asiento	1
18	Cubierta decorativa para el estabilizador (DER/IZQ)	2
19	Rueda de transporte (DER/IZQ)	2
20	Tapa de extremo del Estabilizador frontal	2
21	Taba de extremo ajustable del Estabilizador trasero	2
22	Asiento	1
23	Cubierta inferior del asiento	1
24	Tapa del asiento	1
25	Manija de ajuste	1
26	Tubo de unión vertical	1

27	Asa de espuma (500mm)	2
28	Enchufe redondo (31.8mm)	2
29	Cubierta decorativa para el manillar	2
30	Cubierta superior del pulso de mano (DER/IZQ)	2
31	Cubierta del botón de pulso de mano (DER/IZQ)	2
32	Cubierta superior de la consola	1
NO.	**Nombre**	**Cant.**
33	Cubierta inferior de la consola	1
34	Tubo vertical izquierdo de la consola	1
35	Tubo vertical derecho de la consola	1
36	Volante	1
37	Cable	1
38	Soporte fijo para el motor	1
39	Cigüeñal izquierdo	1
40	Cigüeñal derecho	1
41	Eje del cigüeñal	1
42	Soporte fijo para polea guía	1
43	Elevador neumático	1
44	Eje del soporte en forma de U	1
45	Soporte en forma de U	1
46	Corredera	1
47	Arandela curvada	1
48	Cable para corredera	1
49	Manija para ajustar asiento	1
50	Soporte fijo para la palanca de ajuste del asiento	1
51	Espaciador para la palanca de ajuste del asiento	1

52	Cubierta vertical (DER/IZQ)	2
53	Placa del sensor de pulso	4
54	Cojinete 6004zz	2
55	Perno de ojo	3
56	Soporte de tensión	2
57	Casquillo (10.2x14x2mm)	1
58	Casquillo (10.2x14x10mm)	1

59	Resorte de la polea guía	1
60	Resorte para cable	1
61	Resorte para soporte en U	1
62	Anillo en E	1
63	Anillo en C	1
64	Arandela de presión	1

LISTA DE PARTES

NO.	Nombre	Cant.
65	Arandela de seguridad (M8)	18
66	Arandela (8x16x2.0t)	13
67	Arandela (10x23x2.0t)	2
68	Arandela (21x30x1.0t)	2
69	Tornillo autorroscante de cabeza redonda (M3x25mm)	4
70	Tornillo autorroscante de cabeza plana (M4x16mm)	4
71	Tornillo autorroscante de cabeza plana (M5x18mm)	21
72	Tornillo de cabeza plana (M5xp0.8x25mm)	4
73	Tornillo de cabeza redonda (M5xp0.8x15mm)	4
74	Perno de cabeza redonda (M6xp1.0x10mm)	4
75	Perno de cabeza redonda (M6xp1.0x25mm)	8
76	Tornillo de cabeza plana (M5xp0.8x12mm)	4
77	Perno de cabeza plana (M8xp1.25x10mm)	4
78	Perno de cabeza plana (M8xp1.25x20mm)	2
79	Perno de cabeza abombada (M8xp1.25x16mm)	5
80	Perno de cabeza abombada (M8xp1.5x35mm)	1
81	Perno de cabeza hueca (M6xp1.0x15mm)	4
82	Perno de cabeza hueca (M8xp1.25x16mm)	4

NO.	Nombre	Cant.
83	Perno de cabeza hueca (M8xp1.25x45mm)	1
84	Perno de cabeza hueca (M8xp1.25x90mm)	4
85	Perno de cabeza hexagonal (M8xp1.25x16mm)	4
86	Perno de cabeza hexagonal (M10xp1.5x50mm)	1
87	Tuerca (M6)	1
88	Tuerca (M8)	1
89	Tuerca de nylon (M6)	2
90	Tuerca de nylon angosta (M8)	8
91	Tuerca de nylock (M10)	2
92	Tuerca de brida (M10)	2
93	Tuerca de brida, color negro (M10)	2
94	Cable de conexión delantero	1
95	Cable de conexión trasero	1
96	Cable de conexión del adaptador	1
97	Adaptador	1
98	Motor c/cable	1
99	Cable del sensor c/soporte	1
100	Cable delantero del sensor de pulso	1
101	Cable trasero del sensor de pulso	1
102	Separador (8x12x10mm)	2
103	Arandela de seguridad (M6)	2

104	Tornillo autorroscante de cabeza abombada (M4x16mm)	4

105	Tornillo de cabeza plana (M5x10mm)	4